MANUEL DE L'UTILISATEUR
Tapis roulants

Conçus et developpés au Canada

BODYGUARD

Mieux vivre

bodyguardfitness.com

Bodyguard, fabricant d'appareils cardiovasculaires depuis 1969

No. pièce: 691036

TABLE DES MATIÈRES

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN APPAREIL BODYGUARD 4

1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS 7

1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR 7
1.1.1. T240S 7
1.1.2. T240P-T240C-T300-T500 8
1.1.3. T460XC 9
1.1.4. Lexique de la console et des paramètres affichés 10
1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DU TAPIS ROULANT 13
1.2.1. Pause durant un exercice 13
1.2.2. Sélection des unités de distance, de vitesse et de poids 13
1.2.3. Fonction de balayage 14
1.2.4. Visualisation des paramètres d'un exercice 14
1.2.5. Sauvegarde d'un exercice (mémoire) 14
1.2.6. Utilisation de la touche iTek 15

2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT 16

2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES 16
2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE 17
2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS 17
2.4. IDENTIFICATION DE L'USAGER 17
2.5. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE 19
2.6. RÉCHAUFFEMENT 19
2.7. RÉCUPÉRATION 19
2.8. CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 20
2.9. AVERTISSEUR SONORE 20
2.10. LIMITES DE VITESSE 20
2.11. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS 21
2.12. DURÉE DE LA PAUSE 21
2.13. GRANDS CHIFFRES 21
2.14. MISE EN VEILLE 22
2.15. SAUVEGARDE 22
2.16. VERROUILLAGE 22
2.17. LIMITE D'INCLINAISON 22
2.18. VITESSES PRÉPROGRAMMÉES 23
2.19. TOUCHE USER ID 23
2.20. TOUCHE STATS 24
2.21. HORLOGE 25
2.22. TURBO TRAINING OPTION 25

3. PROGRAMMES D'EXERCICE 26

TABLEAU DES CATÉGORIES DE PROGRAMMES 26
NIVEAUX D'UN PROGRAMME 27
3.1. PROGRAMME JUSTGO[MC] 27
3.2. PROGRAMME MANUEL 27
3.3. PROGRAMME EXCURSION 28
3.4. PROGRAMME PERTE DE POIDS 28
3.5. PROGRAMME OBJECTIF CALORIES 29
3.6. PROGRAMME OBJECTIF DISTANCE 29
3.7. PROGRAMME INTERVALLE 30
3.8. PROGRAMME ALÉATOIRE 30
3.9. PROGRAMME MARCHE 31
3.10. PROGRAMME COURSE DE VILLE 31
3.11. PROGRAMME CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 32
3.12. PROGRAMME INTERVALLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 33
3.13. TEST DE CONDITION PHYSIQUE 34
3.14. PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE 35
3.15. PROGRAMME MONTAGNES 35
3.16. PROGRAMME TOURS DE PISTE 36

3.17. PROGRAMME INTERVALLE DU COUREUR 36
3.18. PROGRAMME TURBO TRAINING 37
3.19. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS 37
3.20. MÉMOIRE 38

4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 39

4.1. SYSTÈME DE LECTURE TACTILE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 39
4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 39

5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR 41

5.1. TEST DE LA NVRAM 42
5.2. TEST DU CLAVIER 42
5.3. TEST DE L'AFFICHAGE 42
5.4. TEST DU SON 42
5.5. TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 42
5.6. TEST DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ 43
5.7. ALIGNEMENT DE LA COURROIE 43
5.8. TEST DU MOTEUR 44
5.9. TEST DU COURANT 44
5.10. ESC TEST 44
5.11. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE 44
5.12. REGISTRE DES ERREURS 45
5.13. ENTRETIEN 45
5.14. STATISTIQUES 45
5.15. CALIBRATION DE L'INCLINAISON 46

6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN 47

6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL 47
6.2. COURROIE ET SURFACE DE COURSE 47
6.3. APPLICATION DU LUBRIFIANT 48
6.4. COMMUTATEUR ET DISJONTEUR 48
6.5. LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN DÉPANNAGE RAPIDE 48
6.6. CODES D'ERREUR 49
6.7. MISES À JOUR PORT USB 50
6.8. RÈGLES DE SÉCURITÉ 50
6.9. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES 50

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN APPAREIL BODYGUARD

Bodyguard Fitness se consacre à créer et à assembler les équipements de conditionnement physique les plus performants sur le marché. Ce manuel traite des grandes lignes concernant l'utilisation de votre tapis roulant Bodyguard Fitness, les règles de sécurité et les vérifications d'entretien de base.

Lorsque votre appareil a besoin d'entretien, il est essentiel de donner au distributeur Bodyguard Fitness le numéro de modèle de votre appareil, le numéro de série et la date d'achat. Les numéros de modèle et de série sont situés à l'avant de l'appareil, près de l'interrupteur. Inscrivez les renseignements importants concernant votre appareil dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.

Nom du produit	
Numéro du modèle	
Numéro de série	
Date de l'achat	
Nom du détaillant	
Numéro de téléphone du détaillant	

Veuillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à Bodyguard Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat afin que la garantie de votre tapis soit enregistrée. Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour de votre appareil. Elle sert aussi à déterminer la date réelle de la vente.

NOTE – La garantie débute à la date d'achat. Sans carte de garantie, notre base de données indique que la garantie commence à la date de la vente du produit au distributeur et non à l'utilisateur. Notez aussi que la garantie du tapis roulant s'applique seulement au propriétaire initial de l'appareil. La garantie est non transférable en cas de revente de l'appareil.

Vous pouvez aussi rapidement effectuer l'enregistrement en ligne à : **www.bodyguardfitness.com**.

Avis de sécurité - IMPORTANT

VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT AVANT D'ENTREPRENDE L'ASSEMBLAGE OU D'UTILISER CET APPAREIL D'EXERCICE

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'entreprendre l'assemblage ou l'utilisation de votre tapis. Conservez ces instructions et reportez-vous au manuel si vous n'êtes pas familier avec le fonctionnement de l'appareil.

AVERTISSEMENT – Il est recommandé de lire attentivement ce manuel d'instructions avant de commencer à utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Pour votre sécurité personnelle

- Ne pas déposer de serviettes ni de vêtements sur n'importe quelle partie du tapis roulant.
- Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur, de l'entrée électrique, de l'interrupteur ou de tout autre partie du tapis.
- Avant de couper l'alimentation électrique, quittez d'abord le programme en cours et éteignez ensuite l'appareil. Pour réduire tout risque de choc électrique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation en tirant sur le fil. Retirez plutôt le cordon de la prise en tirant sur la fiche.
- Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation est endommagé ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec votre distributeur ou le fabricant pour le faire remplacer.
    - Le calibre du nouveau cordon d'alimentation doit être classé 15 ampères (125 volts c.a.).
    - Pour la version internationale de ces tapis, le calibre du cordon d'alimentation doit être de 10 ampères (250 volts c.a.) et mesurer 2,5 mètres (ou 8 pi) au moins.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toutes les parties mobiles du tapis roulant, telles que le bras d'élévation et les roues de transport.
- N'utilisez pas de rallonge électrique n'ayant pas de mise à la terre. Gardez toute rallonge électrique loin des parties mobiles du tapis roulant.
- Placez l'appareil de façon à pouvoir couper facilement l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Ne laissez aucun enfant s'approcher du tapis roulant lorsqu'il est en marche ou sans surveillance. Gardez la clé de sécurité dans un endroit sûr, loin de la portée des enfants.
- Portez de bonnes chaussures d'exercice lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez jamais le tapis roulant pieds nus ou en chaussettes. Il est normal que le tapis roulant éjecte de la terre ou des cailloux qui se trouvent sur les semelles de vos chaussures. Il est conseillé de nettoyer les semelles de vos chaussures avant d'utiliser le tapis roulant.
- Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- N'essayez jamais d'augmenter ou de diminuer la vitesse de la courroie en poussant dessus ou en essayant de l'arrêter, que le tapis roulant soit en fonction ou non.
- Faites toujours face à l'ordinateur lors de l'utilisation de l'appareil et ne courez jamais en sens inverse.
- Ne placez pas le tapis roulant trop près de meubles ou d'objets faisant obstacle. Aucun objet ne doit obstruer les côtés et l'arrière de l'appareil.

Informations d'ordre électrique

MISE EN GARDE – Cet appareil est conçu pour une installation électrique avec mise à la terre. La fiche à trois fils ne s'adaptera qu'à une prise polarisée de courant alternatif avec mise à la terre. L'appareil ne doit pas être branché à une rallonge ou à une prise de courant qui n'accepte pas les fiches à trois fils. Faites appel à un électricien qualifié pour remplacer la prise de courant par une prise de courant ayant une mise à la terre.

ATTENTION – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité. L'entretien doit être effectué UNIQUEMENT par une personne qualifiée, spécialisée dans les équipements de marque Bodyguard. Pour toute question sur le montage, l'utilisation ou la réparation de votre appareil, veuillez communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Tous les ajustements ou réparations nécessaires pendant la période de garantie doivent être faits par un distributeur Bodyguard agréé.

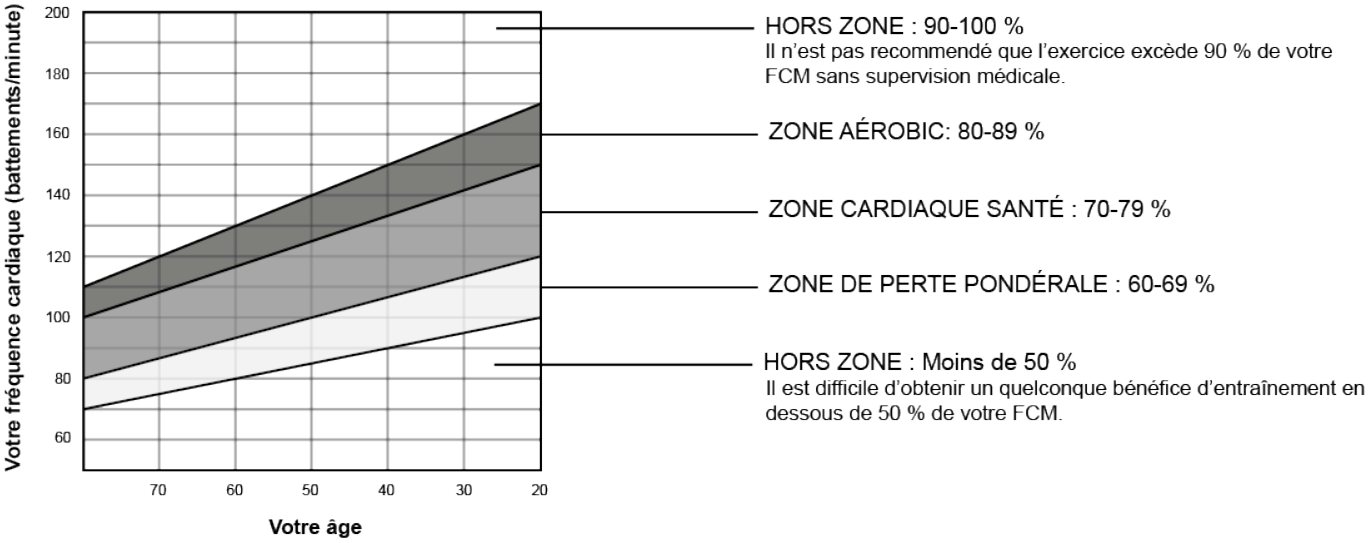
AVIS IMPORTANT – Cet appareil est conçu pour être branché dans un circuit de 15 ampères consacré uniquement à celui-ci. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec notre Service à la clientèle, au **1 418 228-8934 / 1 888 407-3784.**

Pour connaître votre fréquence cardiaque

Afin de déterminer le niveau de fréquence cardiaque recommandé et de vous aider à sélectionner le type de programme qui vous convient, référez-vous au graphique suivant. Votre fréquence cardiaque maximale (FCM) se calcule comme suit : **FCM = 220 – âge**.

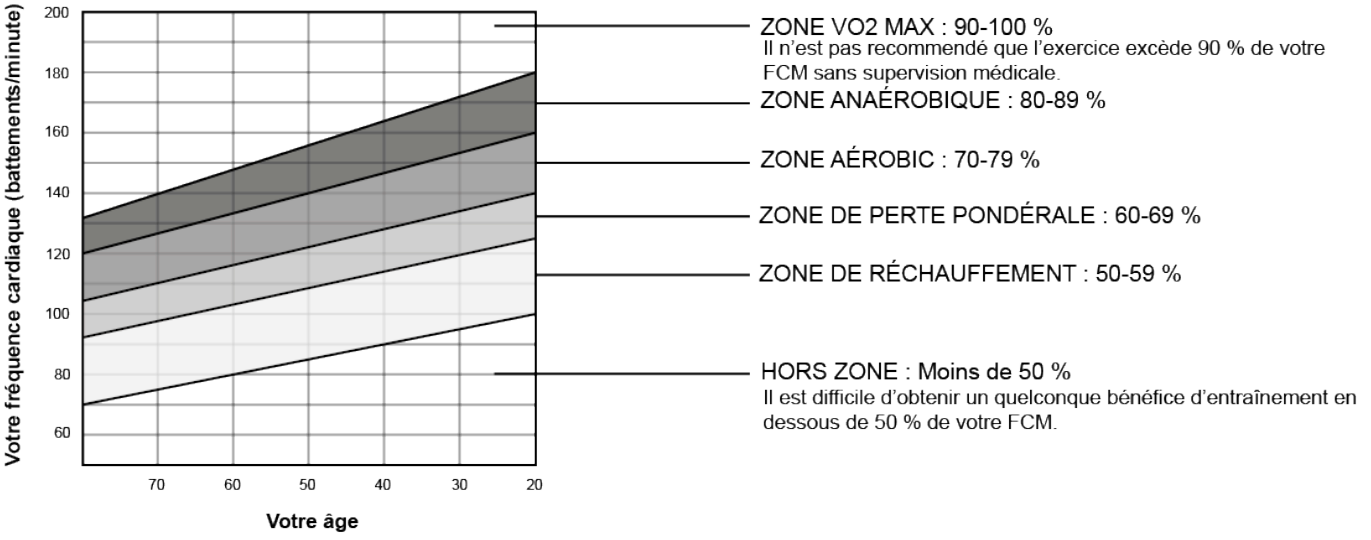
Pour le T240S-T240P-T240C-T300-T500

► Zone de Perte Pondérale = 60-69 %
► Zone Cardiaque Santé = 70-79 %
► Zone Aérobic = 80-89 %



Pour le T460XC

► Zone de Réchauffement = 50-59 %
► Zone de Perte Pondérale = 60-69 %
► Zone Aérobic = 70-79 %
► Zone Anaérobique = 80-89 %
► Zone VO_2Max = 90-100 %



1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS

Chaque tapis roulant T240S est muni d'un ordinateur avec écran à DEL (diode électroluminescente) et chaque T240P-T240C-T300-T500 est muni d'un ordinateur avec écran à CL bleu (cristaux liquides) rétroéclairé. Le modèle T460XC quant à lui est muni d'un ordinateur à écran à CL bleu (cristaux liquides) et de 2 fenêtres d'information à écrans à DEL blancs (diode électroluminescente). Les fonctions de contrôle, dont les programmes et les caractéristiques sont uniques, ont été conçues afin de répondre à vos besoins, de vous offrir les meilleurs exercices possibles et d'afficher clairement les données importantes sur vos progrès. Vous familiariser avec les fonctions de l'écran de l'ordinateur et avec chaque programme vous permettra de tirer le plus grand bénéfice de votre programme d'entraînement.

Les tapis roulants sont équipés d'une clé magnétique de sécurité. Cette clé doit être insérée à l'endroit prévu à cet effet, sur la console pour que le tapis roulant puisse fonctionner. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous d'attacher la pince de cette clé à vos vêtements avant de commencer un exercice.

1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR

1.1.1. T240S

L'écran de l'ordinateur du T240S se compose de cinq fenêtres d'information. Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour trouver des informations concernant les parties de la console du T240S : CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ et FENÊTRES D'INFORMATION.

À la section 1.1.4, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console du T240S : CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ et VITESSE.

Augmenter/diminuer Inclinaison | Réchauffement | Pause | Stop | JustGo | Augmenter/diminuer Vitesse

1.1.2. T240P-T240C-T300-T500

L'ordinateur est doté d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour trouver des informations concernant les parties de la console du T240P-T240C-T300-T500 : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL et CLÉ DE SÉCURITÉ.

À la section 1.1.4, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre T240P-T240C-T300-T500. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.

Augmenter/diminuer Inclinaison | Réchauffement | Pause | Stop | JustGo | Augmenter/diminuer Vitesse

L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente 1/20^{e} de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.3. T460XC

L'ordinateur est doté de 2 fenêtres à DEL blanc et d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour trouver des informations concernant les parties de la console du T460XC : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ, PORT USB, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D'INCLINAISON, TOUCHE DE VITESSES PRÉPROGRAMMÉES, TOUCHE STATS et TOUCHE USER ID.

À la section 1.1.4, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre T240P-T240C-T300-T500. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE, TEMPS DANS LA ZONE, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE, NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL, TEMPS TOTAL DANS LA ZONE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.

Clavier principal

L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente 1/20^{e} de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.4. Lexique de la console et des paramètres affichés

AFFICHAGE (T240P-T240C-T300-T460XC-T500). Pendant un exercice, vous pouvez changer le type du profil affiché en appuyant une fois sur la touche **JustGo**[MC]. Pour faire alterner les profils de vitesse et d'inclinaison à l'écran, il vous suffit de tenir la touche **JustGo**[MC] enfoncée pendant trois secondes et de la relâcher. Pour sortir de ce mode, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] une autre fois.

BARRE DE DÉFILEMENT ET FENÊTRES D'INFORMATION. La barre de défilement et les fenêtres d'information affichent de nombreux paramètres lorsque vous vous entraînez (VITESSE, TEMPS, etc.) ainsi que des résultats finaux à la fin de vos exercices (CALORIES DÉPENSÉES, VITESSE MOYENNE, etc.).

BPM CIBLE. Objectif à atteindre en battements par minute si vous utilisez un des **programmes de fréquence cardiaque.**

CADENCE. Le temps prévu pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse où vous allez. Les pas au kilomètre ou au mille sont affichés en minutes et secondes.

CALORIES. Le nombre total de calories dépensées depuis le début de l'exercice.
Ce paramètre affiche une évaluation des valeurs réelles de votre exercice. Les évaluations reposent sur des données formelles et des tests approuvés par des spécialistes et des médecins.

CALORIES DÉPENSÉES. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de l'estimation de la dépense totale en calories.

CALORIES/HEURE. La dépense calorique à l'heure qui se base sur votre poids et le niveau réel d'intensité de l'exercice.

DISTANCE. La distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice, de 0 à 99 km ou de 0 à 99 milles.

DISTANCE TOTALE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la distance totale parcourue.

DURÉE TOTALE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la durée totale de l'exercice en minutes et en secondes.

FRÉQUENCE CARDIAQUE. La fréquence cardiaque lue par la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque (optionnelle sur certains modèles) ou calculée au contact des mains sur la barre de lecture de fréquence cardiaque. La valeur est indiquée en battements par minute (BPM).

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE. Le pourcentage de la valeur actuelle des BPM (battements par minute) par rapport aux BPM maximaux. Pour plus de détails, allez à section « Pour connaître votre fréquence cardiaque » à la page 7. Si vous portez la ceinture de transmission de fréquence cardiaque et que vous êtes dans un **programme de fréquence cardiaque**, votre zone d'entraînement de fréquence cardiaque sera automatiquement activée et affichera votre zone d'entraînement cardio.

INCLINAISON. Le pourcentage de la pente de la courroie. Ainsi, une pente de 1 % est égale à l'ascension d'un mètre (ou un pied) par tranche de 100 mètres (ou de 100 pieds) parcourus.
T240S-T240P-T240C-T300-T500 : Inclinaison de 0 % à 15 %
T460XC : Inclinaison de -3 % to 15 %

NIVEAU D'ÉLÉVATION. Le niveau d'élévation indique la distance en élévation qui a été complétée pendant un entraînement. Si les divers niveaux d'inclinaison n'ont pas été utilisés pendant l'exercice, la valeur sera de 0 pied (si la valeur est en milles) ou 0 mètre (si la valeur est en km). Si vous utilisez une valeur négative (inclinaison à -3 %, par exemple), cette distance sera supprimée au total du niveau d'élévation. Donc si 50 % de votre entraînement s'est effectué à une inclinaison de 3 % et que 50 % de votre entraînement s'est effectué à une inclinaison de -3 %, le niveau d'élévation sera alors de 0. Ce paramètre s'affiche pendant l'exercice, et le paramètre NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL s'affiche à la fin.

OBJECTIF RESTANT. Le temps (ou la distance et les calories) restant avant la fin du programme.
Le paramètre affiché varie selon le programme sélectionné (**Objectif distance** et **Objectif calories** par exemple).

TEMPS RESTANT. Le temps restant avant l'atteinte de l'objectif.
CALORIES RESTANTES. Le nombre de calories à brûler avant l'atteinte de l'objectif.
DISTANCE RESTANTE. La distance à parcourir avant l'atteinte de l'objectif.

OBJECTIF SEGMENT. Le temps (ou la distance ou les calories) restant pour terminer le segment en cours.
Le paramètre affiché varie selon le programme sélectionné (**Objectif distance** et **Objectif calories** par exemple).

TEMPS SEGMENT. Le temps restant avant la fin du segment en cours.
CALORIES SEGMENT. Le nombre de calories à brûler avant la fin du segment en cours.
DISTANCE SEGMENT. La distance à parcourir avant la fin du segment en cours.

RATIO MÉTABOLIQUE. Indique le ratio entre votre métabolisme (ou dépense énergétique) pendant l'exercice en cours et le métabolisme au repos. Par exemple : si votre ratio est de 2.0, cela indique que la dépense en énergie actuelle est 2 fois plus importante que celle au repos.

TEMPS DANS LA ZONE. Ce paramètre est seulement affiché quand vous vous entraînez dans le programme **Contrôle de la fréquence cardiaque**. Ce programme modifie lui-même la vitesse ou l'inclinaison (ou les 2 à la fois) de votre tapis afin de vous maintenir dans une zone particulière d'entraînement. Si vous choisissez par exemple la zone de Perte Pondérale, le temps que vous passerez à vous entraîner entre 60 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale sera affiché pendant l'exercice. TEMPS TOTAL DANS LA ZONE sera affiché à la fin.

TEMPS ÉCOULÉ. Le temps écoulé depuis le début de chaque programme, échelonné entre 0 à 99 minutes pour le programme **JustGo**[MC] et de 0 à un maximum de 6 heures pour les autres programmes.

VITESSE. La vitesse de la courroie en kilomètres à l'heure ou en milles à l'heure.
T240S-T240P-T240C : La vitesse va de 0,8 à 17,7 km/h ou de 0,5 à 11 milles/h.
T300-T460XC-T500 : La vitesse va de 0,8 à 19,3 km/h ou de 0,5 to 12 milles/h.

VITESSE MOYENNE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la vitesse moyenne au cours de l'entraînement.

% OBJECTIF. Le pourcentage de l'objectif réalisé jusqu'à présent.

CLAVIER PRINCIPAL (T240S-T240P-T240C-T300-T500). Le clavier principal est constitué de 8 touches en silicone. De gauche à droite, les diverses touches sont les suivantes : **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON, RÉCUPÉRATION, PAUSE, STOP, JustGo**[MC] **(ENTER**) et **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

CLAVIER PRINCIPAL (T460XC). Le clavier principal du T460XC est constitué de 3 touches de silicone. Ces touches sont : **iTek (Home), STOP (PAUSE)** et **JustGo**[MC] **(ENTER).** L'appareil possède aussi les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** et les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** situées sur les barres de lecture de fréquence cardiaque. Les touches **PAUSE** et **RÉCUPÉRATION** ne se retrouvent pas sur le T460XC. Vous pouvez faire pause en appuyant sur le bouton **STOP** une fois.

JustGo[MC]**.** Permet de commencer votre exercice rapidement, sans sélectionner de programme ou indiquer de paramètres. Appuyez deux fois sur la touche pour débuter le **programme JustGo**[MC] et enregistrer les modifications à apporter aux réglages. La touche **JustGo**[MC] est aussi utilisée comme une touche **ENTER** dans plusieurs menus.

STOP. Permet d'annuler le choix d'un programme, de sortir du programme en cours ou de sortir du menu. Utilisez la touche **STOP** pour arrêter la surface de course si vous éprouvez des difficultés ou si vous devez ou souhaitez interrompre rapidement un exercice. T460XC : Lors d'un programme d'entraînement, vous pouvez faire pause en appuyant une seule fois sur la touche **STOP**. Voyez les détails ci-dessous.

PAUSE (T240S-T240P-T240C-T300-T500). Permet d'arrêter temporairement le programme (sans toutefois en effacer les paramètres) et de le reprendre ultérieurement en appuyant sur **JustGo**[MC]. Appuyez sur **STOP** pour tout effacer les paramètres et pour retourner au Menu PRINCIPAL.

RÉCUPÉRATION (T240S-T240P-T240C-T300-T500). Permet de lancer le programme de récupération.

AUGMENTER/DIMINUER VITESSE. Ces touches permettent de modifier la vitesse de la courroie pendant un exercice. Pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis roulant, appuyez sur l'une des deux touches. Dans le cas où vous tenez une touche enfoncée, le tapis augmentera ou diminuera graduellement sa vitesse (par bonds de 0,1 km/h ou 0,1 mille/h). Relâchez la touche lorsque la fenêtre d'information affiche la vitesse désirée. Le tapis roulant changera lentement sa vitesse pour atteindre celle que vous désirez. Celle-ci clignotera dans la fenêtre de la console jusqu'au moment où le tapis aura atteint la vitesse demandée. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON. Ces touches permettent de modifier l'inclinaison du tapis roulant pendant un exercice. Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison, appuyez sur l'une des deux touches. Dans le cas où vous tenez une touche enfoncée, le tapis augmentera ou diminuera graduellement son inclinaison. Relâchez la touche lorsque la fenêtre d'information affiche l'inclinaison désirée. Le tapis roulant changera lentement son inclinaison et celle-ci clignotera dans la fenêtre de la console jusqu'au moment où le tapis aura atteint l'inclinaison demandée. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

iTek (T460XC). Quand vous êtes dans le Menu PRINCIPAL, vous avez accès au Menu RÉGLAGES en appuyant une fois sur le bouton **iTek** (voir la section 2 pour plus de détails sur le Menu RÉGLAGES). Lorsque vous êtes dans le Menu PRINCIPAL, vous avez accès au Menu DIAGNOSTICS en tenant enfoncée 3 secondes la touche **iTek** (voir la section 3 pour plus de détails sur le Menu DIAGNOSTICS). Lorsque vous êtes dans l'un des menus généraux, la touche **iTek** agit comme bouton d'accueil et vous permet d'effacer vos paramètres et de retourner au Menu PRINCIPAL.

CLÉ DE SÉCURITÉ. La clé de sécurité doit être insérée à l'endroit prévu sur la console pour que l'appareil soit fonctionnel. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous d'attacher la pince de cette clé à vos vêtements avant de débuter un exercice.

PORT USB. Le port USB peut être utilisé pour la mise à jour du logiciel de la console et ultérieurement pour l'ajout de programmes d'entraînement supplémentaires.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE (T460XC).

TOUCHES DE VITESSES PRÉRÉGLÉES. Ces 2 touches permettent de rapidement modifier la vitesse de la courroie de course (vitesse que vous avez préalablement choisie et programmée) pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Pour programmer une vitesse, sélectionnez manuellement la vitesse de la courroie du tapis que vous désirer enregistrer et appuyez sur la touche A ou B pendant 1 seconde. La vitesse sera alors gardée en mémoire. Pour rapidement atteindre à nouveau la vitesse enregistrée, appuyez simplement sur la touche préréglée. Si vous avez enregistré des vitesses alors qu'un NOM D'USAGER était sélectionné, celles-ci suivront chaque fois que cet usager sera sélectionné. Si aucun utilisateur n'est sélectionné, la vitesse enregistrée s'effacera à la fin de l'exercice.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES. Les 3 touches de sélection rapide de programmes permettent de sélectionner rapidement le programme de votre choix. De gauche à droite, la première vous permet d'accéder à une série de programmes généraux, la deuxième permet d'atteindre la catégorie les **programmes de fréquence cardiaque** et la dernière vous permet d'accéder à des programmes avancés, des programmes de mémoire et des programmes pré-édités. Référez-vous au tableau au début du chapitre 3 pour plus d'information.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D'INCLINAISON. Ces touches permettent de rapidement modifier l'inclinaison du tapis pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INLCINAISON**.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE. Ces touches permettent de rapidement modifier la vitesse du tapis pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

TOUCHE STATS. Chaque usager listé dans la touche **STATS** peut enregistrer des statistiques à leur profil personnel. La touche **STATS** permet de voir ces statistiques enregistrées. Afin d'atteindre ce menu, un usager doit préalablement être sélectionné.

TOUCHE USER ID. Cette touche permet d'accéder au Menu USAGER. Dans ce menu, vous pouvez créer un nouveau NOM D'USAGER. Pour sélectionner un utilisateur enregistré, naviguez dans la liste en appuyant plusieurs fois sur la touche **USER ID** ou en appuyant une fois sur la touche **USER ID** puis en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DU TAPIS ROULANT

Avant de commencer à utiliser votre appareil, apprenez à connaître les fonctions de base de l'ordinateur, puis à la section suivante, découvrez les différents réglages possibles.

Référez-vous au tableau suivant pour connaître les sections de ce chapitre qui concernent votre tapis roulant :

Fonctions de base	T240S	T240P-T240C-T300-T500	T460XC
1.2.1 Pause durant un exercice	1.2.1	1.2.1	1.2.1
1.2.2 Sélection des unités de distance, de vitesse et de poids	1.2.2	-	-
1.2.3 Fonction de balayage	-	1.2.3	1.2.3
1.2.4 Visualisation des paramètres d'un exercice	1.2.4	1.2.4	1.2.4
1.2.5 Sauvegarde d'un exercice (programmes pré-édités)	-	1.2.5	1.2.5
1.2.6 Utilisation de la touche **iTek**	-	-	1.2.6

1.2.1. Pause durant un exercice

Pendant un exercice, vous pouvez faire une pause. Il vous suffit d'appuyer sur la touche **PAUSE** (ou d'appuyer sur la touche **STOP** sur le T460XC). Lorsque vous appuyez sur cette touche pendant un exercice, le moteur ralentit la courroie jusqu'à 0 km/h (0 mille/h) en quelques secondes. L'arrêt est graduel, ce qui vous permet d'arriver à un arrêt complet en toute sécurité. L'inclinaison reste inchangée.

Pour faire une pause pendant un exercice :
1. Appuyez sur la touche **PAUSE** (ou la touche **STOP** pour le T460XC) si vous souhaitez interrompre l'exercice ou faire une pause. Un message indiquant le temps de pause restant apparaît à l'écran (T240S : L'abréviation P.U.S. apparaît dans la fenêtre inclinaison afin de vous indiquer que vous êtes en mode PAUSE). Le décompte commence uniquement quand la courroie est parvenue à un arrêt total.
2. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Pour annuler l'exercice pendant la pause, appuyez sur la touche **STOP**. L'exercice est alors terminé et le sommaire des paramètres de votre programme d'exercice s'affiche dans les fenêtres correspondantes, de même que l'option SAUVEGARDE (notez que cette option n'est pas disponible sur le T240S). Si la durée de la pause est dépassée, l'exercice se termine automatiquement.

NOTE – Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis roulant se comportera comme s'il entrait dans le mode PAUSE.

1.2.2. Sélection des unités de distance, de vitesse et de poids

Le tapis roulant T240S vous permet de sélectionner les unités de distance, de vitesse et de poids de votre choix. Vous pouvez afficher les unités de distance, de vitesse et de poids dans le système impérial ou métrique.

Pour changer les unités de distance, de vitesse ou de poids :
1. Assurez-vous que l'écran d'accueil s'affiche (voir image).
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER**/**DIMINUER INCLINAISON** pour choisir l'affichage en km/h ou en milles/h, ou entre le système métrique ou impérial. Le changement d'unités s'affiche à droite de la fenêtre de vitesse.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

Si vous choisissez un affichage en milles à l'heure, vous optez pour le système impérial. La vitesse s'affichera en MILLES À L'HEURE, le poids, en LIVRES et la distance, en MILLES. Si vous choisissez un affichage en km/h, vous optez pour le système métrique (ou international). La vitesse s'affichera en KM/H, le poids, en KILOGRAMMES et la distance, en KILOMÈTRES. Les paramètres s'affichent par défaut dans le système impérial (milles à l'heure).

1.2.3. Fonction de balayage

Pendant un entraînement sur votre T240P-T240C-T300-T460XC-T500, vous pourrez voir trois paramètres d'exercice dans la barre de défilement en mode balayage, en même temps que votre programme d'entraînement. Les paramètres affichés sont les suivants : CADENCE, OBJECTIF RESTANT et OBJECTIF SEGMENT. Le T460XC affiche 3 paramètres de plus : NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE et TEMPS DANS LA ZONE. Notez que le paramètre TEMPS DANS LA ZONE ne s'affiche que lorsque vous êtes dans le **programme de Contrôle de fréquence cardiaque**.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

1.2.4. Visualisation des paramètres d'un exercice

À la fin de chaque exercice, l'ordinateur affiche les quatre paramètres de l'exercice : DISTANCE TOTALE, CALORIES DÉPENSÉES, DURÉE TOTALE DE L'EXERCICE et VITESSE MOYENNE (notez que le T240S n'affiche pas la VITESSE MOYENNE). Le T460XC affiche 2 paramètres de plus. Il s'agit du NIVEAU TOTAL D'ÉLÉVATION et du TEMPS TOTAL DANS LA ZONE.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

T240S :
Sur le T200, tous les paramètres de l'exercice s'affichent pendant deux minutes en boucle, jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **STOP** pour sortir et revenir à l'écran d'accueil. Si vous ne souhaitez pas afficher les paramètres de l'exercice, appuyez sur la touche **STOP** pour revenir à l'écran d'accueil.

T240P-T240C-T300-T460XC-T500 :
Tous les paramètres de l'exercice s'affichent en boucle, jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **STOP** pour sortir et revenir à l'écran d'accueil. Si vous ne souhaitez pas afficher les paramètres de l'exercice, appuyez sur la touche **STOP** pour revenir à l'écran d'accueil.

1.2.5. Sauvegarde d'un exercice (mémoire)

Si un programme se termine ou s'arrête prématurément, vous pouvez sauvegarder 20 niveaux d'inclinaison et de vitesse, et les reprendre ultérieurement. Cette fonction est très utile lorsqu'un exercice est intéressant et motivant. Avec tous les tapis roulants (excepté le T240S), vous pouvez créer ou modifier un programme existant, notamment le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque**, et ensuite le sauvegarder pour le reprendre plus tard. Ces tapis roulants possèdent l'option unique de sauvegarde du **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** et de rappel du même programme sans utiliser la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque.

Sauvegarder un programme permet à l'ordinateur d'enregistrer 20 niveaux de vitesse et d'inclinaison utilisés durant l'exercice. Les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont sauvegardés à l'écran, à la fin de chaque segment. Le T240P-T240C-T300-T460XC-T500 vous permet de créer ou de modifier un programme existant (mémoire), de le sauvegarder de nouveau et de le retrouver ultérieurement dans l'espace mémoire.

Si un programme d'exercice se termine ou s'arrête prématurément, les paramètres de l'exercice s'affichent et le menu vous offre la possibilité de sauvegarder votre exercice. L'option s'affiche de la façon abrégée suivante : SAUV. APP. JUSTGO suivi de SINON APP. STOP. Si vous souhaitez sauvegarder l'exercice, il vous suffit d'appuyer sur la touche **JustGo**[MC]. Sinon, appuyez sur la touche **STOP**. Un message défilera et vous indiquera sous quel nom votre exercice a été sauvegardé.

Si vous souhaitez sauvegarder votre exercice à la fin du programme, les tapis roulants T240P-T240C-T300-T500 possèdent quatre (4) espaces disponibles pour sauvegarder des programmes de type mémoire; le T460XC en possède huit (8).

1. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] lorsque les paramètres défilent à l'écran.
2. Le tapis vous indique dans quel espace disponible le programme a été sauvegardé.

NOTE – Si les espaces disponibles sont pleins, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'espace que vous voulez utiliser. Appuyez sur les touche **JustGo**[MC] pour accepter.

1.2.6. Utilisation de la touche iTek

La nouvelle touche **iTek** fonctionne différemment selon 2 circonstances.

Si vous êtes dans l'écran d'accueil, vous pouvez avoir accès au Menu RÉGLAGES ainsi qu'au Menu DIAGNOSTICS. Pour accéder au Menu RÉGLAGES, appuyez une fois sur la touche **iTek** (voir la section 2 pour plus de détails concernant les réglages). Pour accéder au Menu DIAGNOSTICS, tenez la touche **iTek** enfoncée pendant 3 secondes (voir la section 5 pour plus de détails concernant les diagnostics).

Si vous vous entraînez dans un programme et que vous appuyez sur la touche **iTek**, l'écran affichera des informations à propos du courant moyen tiré par le moteur de façon suivante :
COURANT XX.X. Montre le courant moyen tire par le moteur à partir de la carte de contrôle moteur.

NOTE – Si vous voulez sortir de ce menu, appuyez sur le bouton **iTek** une fois de plus.

2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT

Les tapis roulants T240P-T240C-T300-T460XC-T500 sont dotés de fonctions uniques permettant à l'utilisateur d'adapter l'appareil à son environnement. Puisque le T240S offre une utilisation simplifiée, seulement deux (2) réglages peuvent être modifiés.

Référez-vous au tableau suivant pour connaître les sections de ce chapitre qui concernent votre tapis roulant :

Réglages	T240S	T240P-T240C-T300-T500	T460XC
2.1 Accès au Menu RÉGLAGES	-	2.1	2.1
2.2 Sélection de la langue	-	2.2	2.2
2.3 Sélection de l'unité de poids	2.3	2.3	2.3
2.4 Identification de l'usager	-	2.4	2.4
2.5 Sélection de l'unité de distance	2.5	2.5	2.5
2.6 Réchauffement	-	2.6	2.6
2.7 Récupération	-	2.7	2.7
2.8 Contrôle de la fréquence cardiaque	-	2.8	-
2.9 Avertisseur sonore	-	2.9	2.9
2.10 Limites de vitesse	-	2.10	2.10
2.11 Programmes pré-édités	-	2.11	2.11
2.12 Durée de la pause	-	2.12	2.12
2.13 Grands chiffres	-	2.13	2.13
2.14 Mise en veille	-	2.14	2.14
2.15 Sauvegarde	-	2.15	2.15
2.16 Verrouillage	-	-	2.16
2.17 Limite d'inclinaison	-	-	2.17
2.18 Vitesses préprogrammées	-	-	2.18
2.19 Touche USER ID	-	-	2.19
2.20 Touche STATS	-	-	2.20
2.21 Horloge	-	-	2.21
2.22 Turbo Training		-	2.22

2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES

Pour afficher les réglages indiqués ci-dessus, vous devez entrer dans le Menu RÉGLAGES.

T240P-T240C-T300-T500

1. Mettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur placé à l'avant du tapis.
2. Pendant que l'écran d'accueil défile, appuyez simultanément sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.
3. Une fois dans le Menu RÉGLAGES, relâchez les deux touches.
4. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] lorsque vous voyez « Menu RÉGLAGES » s'afficher à l'écran.
5. Naviguez dans le menu avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et sélectionnez le réglage de votre choix.

T460XC

1. Quand vous vous situez dans l'écran de bienvenue, appuyez sur le bouton **iTek** une fois.
2. Naviguez dans le menu avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et sélectionnez le réglage de votre choix.

2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE

Toute l'information et toutes les instructions peuvent s'afficher dans deux langues à l'écran (Anglais ou Français).

Pour choisir une langue, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option LANGUE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez la langue d'affichage (FRANÇAIS ou ANGLAIS). Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour faire votre choix.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Les textes s'afficheront désormais dans la langue de votre choix.

2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS

L'unité de poids s'affiche en kilogrammes ou en livres.

NOTE – Pour le T240S, référez-vous à la section 1.2.2.

Pour choisir une unité de poids, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option UNITÉ DE POIDS et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'unité de poids que vous souhaitez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOGRAMMES ou LIVRES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'unité de poids qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Le poids s'affichera désormais dans l'unité de votre choix.

2.4. IDENTIFICATION DE L'USAGER

L'option IDENTIFICATION DE L'USAGER permet au tapis roulant de reconnaître des utilisateurs et d'entrer automatiquement leur poids et des renseignements supplémentaires. Les modèles T240P-T240C-T300-T500 reconnaissent quatre usagers tandis que le T460XC en reconnaît huit (8). Ces derniers pourront ainsi consulter ou remettre à zéro les statistiques les concernant. Chaque fois que l'option IDENTIFICATION DE L'USAGER est utilisée, le poids de l'utilisateur est entré automatiquement dans chaque programme d'exercice. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'indiquer le poids de l'utilisateur lors du réglage du programme. L'âge de l'usager est également inscrit automatiquement dans les **programmes de fréquence cardiaque** afin de pouvoir calculer la fréquence cardiaque maximale.

L'option IDENTIFICATION DE L'USAGER donne accès aux options suivantes : ACTIVER USAGER, CRÉER USAGER, VOIR LES STATISTIQUES, MODIFIER USAGER, REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et EFFACER USAGER.

2.4.1. Activer un usager

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19.1 qui explique comment sélectionner un usager avec la touche **USER ID**.

Pour activer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'option ACTIVER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**, choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER et appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

L'option USAGER est désormais activée; vous pourrez choisir un utilisateur à chaque début de programme.

2.4.2. Créer un usager

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19 qui explique comment créer un usager avec la touche **USER ID**.

Pour créer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez CRÉER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Le curseur se place à la dernière case disponible dans la mémoire. Si aucune case mémoire n'est disponible, allez dans l'option SUPPRIMER UN USAGER.

4. Au total, six caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'usager. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous souhaitez laisser un espace, choisissez un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** pour passer d'un caractère à un autre.

Choisissez ensuite le deuxième caractère. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé de créer le NOM DE L'USAGER. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].

5. Entrez votre poids en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
6. Entrez votre âge en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo**[MC].
7. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.4.3. Modifier un usager

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19 qui explique comment modifier le profil d'un usager avec la touche **USER ID**.

Pour modifier les paramètres d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'option MODIFIER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Choisissez l'usager que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez ensuite votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
6. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.4.4. Voir les statistiques

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.20 qui explique comment voir les statistiques d'un usager avec la touche **STATS**.

Pour voir les statistiques d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'option VOIR LES STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Sélectionnez l'usager dont vous voulez voir les statistiques.

Ces paramètres représentent les valeurs cumulées de tous les exercices de l'utilisateur au moment où la fonction IDENTIFICATION DE L'USAGER était activée : DISTANCE TOTALE, CALORIES TOTALES et DURÉE TOTALE.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.4 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

2.4.5. Remise à zéro des statistiques

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.20 qui explique comment remettre à zéro les statistiques d'un utilisateur avec la touche **STATS**.

Pour remettre à zéro les statistiques d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Choisissez l'usager pour lequel vous souhaitez remettre les statistiques à zéro et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour remettre à zéro les statistiques. Si vous ne souhaitez pas remettre à zéro les statistiques de cet utilisateur, appuyez sur la touche **STOP**.

L'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES peut vous aider à suivre votre progression semaine après semaine ou de saison en saison.

2.4.6. Effacer un usager

Si vous avez un T460XC, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19 qui explique comment effacer un usager avec la touche **USER ID**.

Pour effacer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez EFFACER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Choisissez l'usager que vous voulez supprimer et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour supprimer cet utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet usager, appuyez sur la touche **STOP**.

NOTE – Si vous optez pour la suppression d'un usager, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet utilisateur seront effacés.

2.5. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE

L'unité de distance s'affiche en kilomètres ou en milles.

NOTE – Pour le T240S, référez-vous à la section 1.2.2.

Pour choisir l'unité de distance, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).
1. Choisissez l'option UNITÉ DE DISTANCE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez l'unité de distance que vous souhaitez voir apparaître à l'écran. Vous avez le choix entre KILOMÈTRES ou MILLES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'unité de distance qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. La distance et la vitesse s'afficheront désormais dans l'unité de votre choix.

2.6. RÉCHAUFFEMENT

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de réchauffement avant un exercice. Votre T240P-T240C-T300-T460XC-T500 possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer une période de réchauffement avant votre programme d'exercice. Lorsque l'option RÉCHAUFFEMENT est activée, un écran de réchauffement s'affiche avant chaque exercice. Le **programme JustGo**[MC] ne permet pas d'afficher l'écran de réchauffement. Vous devez donc déterminer vous-même vos propres périodes de réchauffement.

La période de réchauffement est d'une durée fixe de quatre (4) minutes et se divise en trois parties.
Partie 1 : 40 % de l'intensité du premier segment d'exercice.
Partie 2 : 60 % de l'intensité du premier segment d'exercice.
Partie 3 : 80 % de l'intensité du premier segment d'exercice.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCHAUFEMENT, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).
1. Choisissez l'option RÉCHAUFEMENT et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour sélectionner l'unité de distance désirée.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. L'option RÉCHAUFFEMENT est désormais activée ou désactivée selon votre choix.

NOTE – Vous pouvez sauter la période de réchauffement en appuyant sur la touche **STOP** et ainsi entrer directement dans le programme d'exercice sélectionné.

2.7. RÉCUPÉRATION

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de récupération après un exercice. Votre T240P-T240C-T300-T500 possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer une période de récupération sur le tapis roulant. Vous pouvez aussi effectuer une période de récupération dès que vous le souhaitez, en appuyant sur la touche **RÉCUPÉRATION** (ce bouton n'est pas disponible sur le T460XC). Lorsque l'option RÉCUPÉRATION est activée, un écran de récupération s'affiche après chaque exercice. Le **programme JustGo**[MC] ne permet pas d'afficher l'écran de récupération. Vous devez donc déterminer vous-même votre période de récupération.

La période de récupération est d'une durée fixe de trois minutes et correspond à la moitié de l'intensité du dernier segment d'exercice, avec une vitesse maximale de 5,6 km/h ou 3,5 milles/h.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCUPÉRATION, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).
1. Choisissez l'option RÉCUPÉRATION et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour faire votre choix et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. L'option RÉCUPÉRATION est désormais activée ou désactivée, selon le choix que vous aurez fait.

2.8. CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'option CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE vous permet de choisir entre trois modes. Le premier mode est le MODE D'INCLINAISON ET DE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse et d'inclinaison, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. Le deuxième mode est le MODE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. L'ordinateur ajuste la vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Le troisième mode est le MODE INCLINAISON. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements d'inclinaison, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. L'ordinateur ajuste l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Le mode par défaut est INCLINAISON ET VITESSE.

Pour choisir le mode de votre choix, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).
1. Choisissez l'option CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (ou, en abrégé, OPT. CTRL. FREQ CARD.) et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir le mode de votre choix et appuyez sur la touche **JustGo**[MC]. L'ordinateur vous indique alors le mode que vous venez de choisir, qui est aussitôt activé.

NOTE – Pour le T460XC, l'utilisateur devra choisir le mode désiré lorsqu'il entrera les paramètres dans les **programmes de fréquence cardiaque**.

2.9. AVERTISSEUR SONORE

Vous pouvez activer ou désactiver l'avertisseur sonore.

Pour activer ou désactiver l'avertisseur sonore, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option AVERTISSEUR SONORE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Activez ou désactivez l'avertisseur sonore en choisissant ACTIVER ou DÉSACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. L'avertisseur sonore est désormais activé ou désactivé, selon l'option choisie.

NOTE – Le T460XC possède 2 niveaux d'intensité. En activant l'avertisseur sonore, vous pourrez choisir entre 2 niveaux.

2.10. LIMITES DE VITESSE

Vous pouvez fixer des limites de vitesse minimales et maximales au tapis roulant.

Pour choisir cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).
1. Choisissez l'option **LIMITES DE VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez l'option MINIMUM ou MAXIMUM en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Pour modifier la valeur, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter (ces valeurs ne seront pas enregistrées si vous n'appuyez pas sur la touche **JustGo**[MC]).

NOTE – Les valeurs minimales commencent à 1,9 mille/h et les valeurs maximales commencent à 2,0 mille/h.

2.11. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS

Les appareils Bodyguard ont la capacité d'apprendre des profils (préprogrammés), ce qui est particulièrement utile si vous voulez établir un profil d'entraînement à l'avance. Vous pouvez désormais élaborer un programme en un clin d'oeil. Cette fonction est très utile si vous souhaitez personnaliser un programme pour un client.

NOTE – Le terme « APPRENDRE PROGRAMME » est utilisé avec le T240P-T240C-T300-500 et le terme « PROGRAMME PRÉ-ÉDITÉS » est utilisé pour le T460XC.

Pour utiliser l'option APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. À l'ouverture de l'écran, le message « NOUVEAU » s'affiche pour vous permettre de créer un nouveau programme. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. On vous invite ensuite à entrer une vitesse pour le segment numéro 1. Vous pourrez modifier la vitesse pour ce segment à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** La vitesse doit varier en haut et à droite de l'écran de même que graphiquement, au centre de l'écran. Une fois la vitesse ajustée, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. On vous invite ensuite à entrer un degré d'inclinaison pour le segment numéro 1. Vous pourrez modifier le degré d'inclinaison pour ce segment à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON.** Le degré d'inclinaison doit varier en haut à gauche de l'écran de même que graphiquement, au centre de l'écran. Une fois le degré d'inclinaison ajusté, appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Le segment suivant s'affiche automatiquement.
4. Recommencez jusqu'à ce que le profil au complet (20 segments) soit terminé. Votre programme sera sauvegardé sous le nom « PROGRAMME PERS. X », X étant la case disponible suivante. Si toutes les cases sont utilisées, vous devrez avoir recours à l'un des programmes existants et le modifier selon la procédure ci-dessus.
5. Quand vous aurez terminé les 20 segments, l'écran vous indiquera sous quel nom le programme a été placé en mémoire. Pour utiliser les programmes modifiés dans l'option APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS, choisissez APP. PROGRAMME / PRÉ-ÉDITÉ à partir de la sélection des programmes disponibles et sélectionnez ensuite les programmes personnalisés de votre choix.

NOTE – Vous pouvez créer jusqu'à 4 APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS avec le T240P–T240C-T300-T500 et 8 programmes avec le T460XC.

2.12. DURÉE DE LA PAUSE

Pour modifier la durée de la pause, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Sélectionnez l'option **DURÉE DE LA PAUSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Vous pouvez choisir entre 1 et 30 minutes pour la durée de la pause. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter le changement.

2.13. GRANDS CHIFFRES

Vous pouvez choisir l'option GRANDS CHIFFRES pour afficher cinq paramètres en format « grands chiffres » à l'écran principal durant votre exercice au lieu des profils de vitesse ou d'inclinaison habituels.

Pour choisir l'option GRANDS CHIFFRES, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option GRANDS CHIFFRES et appuyez ensuite sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez votre option (DÉSACTIVER, TOUS, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE, FRÉQUENCE CARDIAQUE) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. L'information s'affichera désormais selon le choix que vous aurez fait.

NOTE – Pour revenir aux profils de vitesse et d'inclinaison, choisissez l'option DÉSACTIVER et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.

2.14. MISE EN VEILLE

Cette option permet de mettre l'affichage en mode veille. S'il n'y a aucune activité au clavier durant le délai choisi, l'écran s'éteindra pour économiser l'énergie qu'il consomme habituellement. L'absence de mise en veille n'aura aucune conséquence sur la durée de vie de l'écran. Vous pouvez modifier le délai qui s'écoule avant la mise en veille, comme suit.

Pour modifier le délai de mise en veille, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Sélectionnez l'option MISE EN VEILLE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Vous pourrez choisir entre 0 et 30 minutes pour la durée de la pause. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Si vous optez pour 0 minute, la mise en veille ne s'activera jamais.
3. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter la valeur à l'écran.

2.15. SAUVEGARDE

Vous pouvez activer ou désactiver la possibilité de sauvegarder un exercice en mémoire une fois l'exercice terminé.

Pour activer ou désactiver cette option**,** entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option SAUVEGARDE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Activez ou désactivez la sauvegarde en fin d'exercice en choisissant ACTIVER ou DÉSACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Désormais, l'option de sauvegarde s'activera ou se désactivera, selon votre choix.

2.16. VERROUILLAGE

Cette option sert à éviter que des enfants ou des utilisateurs non désirés utilisent le tapis roulant. Si l'option VERROUILLAGE est activée dans le Menu RÉGLAGES, personne ne pourra mettre l'appareil en marche ni même naviguer dans l'écran. Si quelqu'un appuie sur un bouton sans entrer le code quand l'option VERROUILLAGE est activée, l'écran affichera « ENTRER LE CODE ». Pour désactiver le tapis roulant, tenez enfoncées les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.

Pour activer ou désactiver cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).
1. Choisissez l'option VERROUILLAGE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Activez ou désactivez l'option VERROUILLAGE en choisissant ACTIVER ou DÉSACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter. Désormais, l'option de VERROUILLAGE s'activera ou se désactivera, selon votre choix.

2.17. LIMITE D'INCLINAISON

Vous pouvez déterminer une inclinaison minimale et maximale pour votre tapis roulant.

Pour sélectionner cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).
1. Sélectionnez l'option LIMITE D'INCLINAISON et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez MINIMUM ou MAXIMUM en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Pour modifier la valeur choisie, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider les valeurs entrées (ces valeurs ne seront pas prises en considération si vous n'appuyez pas sur la touche **JustGo**[MC]).

NOTE – La valeur minimale peut se situer entre -3 % et 0 % tandis que la valeur maximale se situe entre 0,5 % et 15 %.

2.18. VITESSES PRÉPROGRAMMÉES

Les deux touches de **VITESSES PRÉPROGRAMMÉES** vous permettent de mettre en mémoire 2 vitesses différentes. Cette option est particulièrement intéressante pour les utilisateurs qui souhaitent passer d'une vitesse à une autre (comme dans le **programme Intervalle**) sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que la vitesse désirée soit atteinte.

Il y a 2 façons d'entrer les valeurs de vitesse dans ces touches :

Si la fonction IDENTIFICATION DE L'USAGER a été activée et qu'un NOM D'USAGER a été choisi, les valeurs entrées dans les touches A et B suivront cet usager peu importe le programme choisi. Toutefois, l'usager doit choisir les vitesses en appuyant soit sur la touche A ou B durant une seconde pour les entrer en mémoire.

Si la fonction IDENTIFICATION DE L'USAGER n'a pas été activée, l'utilisateur peut programmer les valeurs de vitesse dans les touches A et B en appuyant sur celles-ci durant 1 seconde. Il suffit d'amener le tapis roulant à une vitesse désirée et d'appuyer sur le bouton A ou B. La mise en mémoire de la sélection sera confirmée par un bip sonore. Pour rappeler une de ces 2 vitesses, l'usager n'a qu'à appuyer sur la touche désirée pour obtenir la vitesse en mémoire.

NOTE – Les sélections effectuées sans qu'un usager se soit identifié seront perdues après la fin de l'exercice. Les touches A et B ne contiendront donc plus de valeurs de vitesse. Le prochain utilisateur devra entrer de nouvelles valeurs ou bien utiliser un NOM D'USAGER pour pouvoir utiliser les touches A et B.

2.19. TOUCHE USER ID

La touche **USER ID** permet de rapidement sélectionner un utilisateur avant de commencer un exercice. Cette option est intéressante dans la mesure où elle permet à un usager de cumuler ses statistiques personnelles même si plusieurs personnes utilisent le tapis roulant. Cette touche permet aussi d'atteindre plus rapidement un programme puisque des données tel l'âge et le poids seront déjà enregistrées sous le NOM DE L'USAGER.

Cette nouvelle touche contient tous les noms des usagers déjà créés de même que les options suivantes :
CRÉER UN USAGER, ÉDITER UN USAGER et EFFACER UN USAGER.

2.19.1. Sélectionner un usager

Pour sélectionner un usager :
1. À partir de l'écran d'accueil, appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner l'usager de votre choix. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Les statistiques d'entraînement seront désormais accumulées dans le profil de cet utilisateur et la date et l'heure de ses entraînements seront enregistrées.

NOTE – Quand un NOM D'USAGER est sélectionné mais que vous souhaitez sortir de ce profil pour vous entraîner sans que vos statistiques ne soient enregistrées, retournez à l'écran d'accueil et appuyez 3 secondes sur la touche **STOP**.

2.19.2. Créer un usager

Pour créer un usager :
1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner CRÉER. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Au total, 10 caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'usager. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous souhaitez laisser un espace, choisissez un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** pour passer d'un caractère à un autre.

Choisissez ensuite le deuxième caractère. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé de créer le NOM DE L'USAGER. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].

3. Entrez votre poids en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre âge en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.19.3. Modifier un usager

Pour modifier un usager :
1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner MODIFIER.
2. Choisissez l'usager que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo**[MC].
4. Entrez ensuite votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.19.4. Effacer un usager

Pour effacer un usager :
1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner EFFACER.
2. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour supprimer cet utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet usager, appuyez sur la touche **STOP**.

NOTE – Si vous optez pour la suppression d'un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet usager seront effacés.

2.20. TOUCHE STATS

La touche **STATS** permet de facilement voir les statistiques d'un utilisateur pendant son exercice. Cette touche fonctionne seulement lorsqu'un utilisateur est préalablement sélectionné. Le bouton **STATS** contiendra les items suivants si un NOM D'USAGER a préalablement été sélectionné. De plus, cette touche fonctionne seulement lorsque vous êtes dans l'écran de bienvenue. Si aucun utilisateur n'est préalablement sélectionné, l'écran affichera « CHOISIR USAGER » et retournera à l'écran de bienvenue.

Les items se trouvant dans ce bouton sont :

2.20.1 Voir les statistiques

L'option VOIR LES STATISTIQUES vous laisse consulter les statistiques accumulées depuis la dernière remise à zéro des statistiques. Pour voir les statistiques, appuyez sur la touche **JustGo**[MC]. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour visualiser les différentes statistiques.

1. Appuyez sur la touche **STATS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner VOIR STATS.
2. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de ce menu.

2.20.2 Remise à zéro des statistiques

L'option **REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES** vous permet d'effectuer la remise à zéro des statistiques d'un usager en particulier. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter

1. Appuyez sur la touche **STATS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner REMISE À ZÉRO.
2. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de ce menu.

2.21. HORLOGE

L'option HORLOGE permet d'entrer la date et l'heure afin que le tapis roulant puisse enregistrer la date et l'heure de vos entraînements.

2.21.1. Réglage de l'heure

Pour régler l'heure, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).
1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez RÉGLAGE HEURE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez l'heure en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
4. Entrez les minutes en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur **JustGo**[MC].
5. Choisissez entre 0 et 23 (mode 24 heures) ou entre 1 et 12 (mode 12 heures) et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
6. Choisissez entre AM et PM si vous êtes dans le mode 12 heures. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.21.2. Mode de l'horloge

Pour choisir l'affichage en mode 12 ou 24 heures, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).
1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez MODE HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Sélectionnez le mode 12 ou 24 heures en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.

2.21.3. Réglage de la date

Pour régler la date, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).
1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Sélectionnez RÉGLAGE DATE et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez l'année en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez une année entre 2000 et 2099. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez le mois en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez un mois entre 1 et 12. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Entrez le jour en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez un jour entre 1 et 31. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.

2.22. TURBO TRAINING OPTION

Cette option vous permet de décider si vous souhaitez que le **programme Turbo Training** soit disponible pour les utilisateurs du tapis roulant. Puisque ce programme contient des accélérations très rapides, l'option de ce programme est désactivée par défaut dans la liste des programmes disponibles sous la touche **PROGRAMMES AVANCÉES**. Vous devrez l'activer pour l'utiliser.

Pour activer ou désactiver ce programme, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option TURBO TRAINING et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Pour modifier votre choix, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC].

Désormais le **programme Turbo Training** est activé ou désactivé selon votre choix.

3. PROGRAMMES D'EXERCICE

Un programme est une série de vitesses et de degrés d'inclinaison prédéterminés (collines et vallées). Vous obtiendrez le même profil (collines et vallées) chaque fois que vous sélectionnerez le même programme d'exercice. Certains programmes comportent cinq niveaux d'intensité. En augmentant les niveaux, vous pouvez changer les profils de vitesse et d'inclinaison. Chaque segment de temps (sur le T240P-T240C-T300-T460XC-T500) est égal à la durée de l'exercice choisi, divisé en 20 segments. Par conséquent, un exercice de 20 minutes se subdivise en segments d'une minute chacun.

TABLEAU DES CATÉGORIES DE PROGRAMMES

Programmes	T240S	T240P-T240C-T300-T500	T460XC	T460X Touches
3.1 Programme JustGo[MC]	3.1	3.1	3.1	
3.2 Programme Manuel	3.2	3.2	3.2	
3.3 Programme Excursion	3.3	3.3	-	
3.4 Programme Perte de poids	3.4	3.4	-	
3.5 Programme Objectif calories	-	3.5	3.5	
3.6 Programme Objectif distance	-	3.6	3.6	
3.7 Programme Intervalle	-	3.7	3.7	
3.8 Programme Aléatoire	-	3.8	3.8	
3.9 Programme Marche	-	3.9	3.9	
3.10 Programme Course de ville	-	3.10	3.10	
3.11 Programme Contrôle de la fréquence cardiaque	-	3.11	3.11	
3.12 Programme Intervalle de fréquence cardiaque	-	-	3.12	
3.13 Test de conditionnement physique	-	-	3.13	
3.14 Programme Cardiovasculaire	3.14	3.14	-	
3.15 Programme Montagnes	-	-	3.15	
3.16 Programme Tours de piste	-	3.16	3.16	
3.17 Programme Intervalle du coureur	-	3.17	3.17	
3.18 Programme Turbo Training	-	-	3.18	
3.19 Programmes Apprendre / Pré-édités	-	3.19	3.19	
3.20 Programmes Mémoire	-	3.20	3.20	

AVERTISSEMENT – AVANT DE CHOISIR UN PROGRAMME D'EXERCICE, PLACEZ LES PIEDS SUR LES REPOSE-PIEDS. NE COMMENCEZ JAMAIS UN PROGRAMME D'EXERCICE AVEC UN PIED OU LES DEUX PIEDS SUR LE TAPIS ROULANT.

NIVEAUX D'UN PROGRAMME

Certains programmes ont 5 niveaux de difficulté. Le premier niveau est le plus facile, alors que le niveau 5 est le plus difficile. Cette fonction vous permet de choisir l'intensité de votre programme d'exercice.

Les programmes qui permettent de sélectionner un niveau d'entraînement : **Excursion**, **Perte de poids**, **Course de ville**, **Aléatoire**, **Intervalle** et **Cardiovasculaire**.

3.1. PROGRAMME JUSTGO[MC]

Le **programme JustGo[MC]** vous permet d'amorcer un exercice manuel en appuyant sur une touche. Comme il s'agit du programme initial, le **programme JustGo[MC]** s'affiche toujours en premier afin de faciliter la sélection. Vous contrôlez entièrement la vitesse et l'inclinaison de la courroie pendant toute la durée du programme. Utilisez le **programme JustGo[MC]** si vous aimez marcher ou courir à une vitesse constante avec peu ou pas de changements durant l'exercice. Durant l'exercice, la vitesse et l'inclinaison choisies demeurent les mêmes jusqu'au changement suivant. Votre progression dans l'exercice (excepté pour le T240S) est représentée par une tête de flèche clignotante qui se trouve au-dessous du profil de votre programme.

Dans ce programme, la courroie démarre d'abord à une vitesse de 0,8 km/h ou 0,5 mille/h, et l'inclinaison est de 0 %. La durée de l'exercice est automatiquement réglée au maximum, soit 99 minutes. Le **programme JustGo[MC]** ne vous permet pas de déterminer la durée de l'exercice à l'avance ou d'entrer votre poids. Par conséquent, la dépense énergétique ainsi que les valeurs de calories à l'heure sont calculées pour un utilisateur type pesant 68 kg (150 livres). Les valeurs correspondant à la dépense énergétique du **programme JustGo[MC]** doivent être utilisées à titre indicatif uniquement.

Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Vous pouvez faire une pause, terminer le programme ou le sauvegarder en tout temps. Il n'est pas nécessaire de terminer le programme pour pouvoir le sauvegarder.

Pour sélectionner le **programme JustGo[MC]** avec le **T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez directement sur la touche **JustGo[MC]** ou sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir ce programme. Lorsque votre choix est fait, appuyez sur la touche **JustGo[MC]** pour accepter.
2. Commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme JustGo[MC]** avec le **T460XC :**

1. Appuyez sur la touche **JustGo[MC]**.

3.2. PROGRAMME MANUEL

Le **programme Manuel** vous permet de créer votre propre programme d'exercice à mesure de vos progrès. La vitesse et l'inclinaison sont entièrement contrôlées par l'utilisateur. À première vue, les **programmes JustGo[MC]** et **Manuel** peuvent sembler très similaires. En effet, l'utilisateur contrôle la vitesse et l'inclinaison dans les deux cas, et ce, tout au long de l'exercice. Par contre, le **programme Manuel** permet de sélectionner la durée de l'exercice et de préciser le poids afin d'obtenir un affichage plus précis des calories.

Durant tout le programme, la vitesse et l'inclinaison choisies demeureront les mêmes jusqu'au changement suivant. Votre progression dans l'exercice est représentée par une tête de flèche clignotante qui se trouve au dessous du profil de votre programme (excepté pour le T240S). Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.

Dans ce programme, la courroie tourne d'abord à une vitesse de 0,8 km/h ou 0,5 mille/h, et l'inclinaison est de 0 %. La durée de l'exercice est automatiquement réglée au maximum.

Pour sélectionner le **programme Manuel** sur le **T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Manuel (**T240S **:** appuyez sur ces touches jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Manuel** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Manuel** sur le **T460XC :**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Manuel**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.3. PROGRAMME EXCURSION

Le **programme Excursion** vous propose un profil de collines et un profil de vitesses préprogrammés. Le profil de collines préprogrammé accentue ou réduit l'inclinaison de la courroie à certains moments pendant votre exercice. Le profil de vitesses programmé ne modifie pas la vitesse. Vous pouvez changer la vitesse tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. La vitesse et l'inclinaison changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Changer manuellement l'inclinaison modifie tout le profil d'inclinaison de l'exercice, pas seulement celui du segment.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	2.0	3.2	0.0 à 3.0
2	2.0	3.2	1.0 à 4.0
3	2.0	3.2	2.0 à 6.5
4	2.0	3.2	3.0 à 7.5
5	2.0	3.2	4.0 à 10.0

Pour sélectionner le **programme Excursion** sur un **T240S-T240P-T240C-T300-T500 :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Excursion** (T240S : appuyez sur ces touches jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Excursion** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Choisissez votre niveau (1-5) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] et commencez l'exercice.

3.4. PROGRAMME PERTE DE POIDS

Le **programme Perte de poids** vous propose des exercices destinés à maximiser la perte de poids. Il s'accompagne de changements de vitesse prédéterminés selon le niveau d'exercice sélectionné. L'inclinaison est contrôlée manuellement. Vous pouvez changer la vitesse pendant l'exercice si vous le trouvez trop facile ou trop difficile.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	1.5 à 3.0
2	1.0 à 4.0	1.6 à 6.6	1.5 à 3.0
3	1.0 à 5.0	1.6 à 8.0	1.5 à 3.0
4	2.0 à 6.0	3.2 à 9.6	1.5 à 3.0
5	3.0 à 7.0	4.8 à 11.2	3.0 à 4.5

Pour sélectionner le **programme Perte de poids** sur un **T240S-T240P-T240C-T300-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Perte de poids** (T240S : appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du programme **Perte de poids** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Choisissez votre niveau (1-5) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] et commencez l'exercice.

3.5. PROGRAMME OBJECTIF CALORIES

Le **programme Objectif calories** s'accompagne d'un profil de collines et de vitesses préprogrammé. Le profil de collines préprogrammé accentue ou réduit l'inclinaison du tapis à certains moments de votre exercice. Le profil de vitesses programmé modifie la vitesse. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. La vitesse et l'inclinaison changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Changer manuellement la vitesse ou l'inclinaison modifie tout le profil de l'exercice et la durée nécessaire pour atteindre votre objectif. Le programme se termine lorsque votre but est atteint.

Pour sélectionner le **programme Objectif calories** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Objectif calories**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez le nombre de calories que vous voulez dépenser en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Objectif calories** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Objectif calories**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.6. PROGRAMME OBJECTIF DISTANCE

Le **programme Objectif distance** vous propose un profil en collines dont les vitesses sont préprogrammées. Le profil sous forme de collines accentue ou réduit l'inclinaison du tapis durant l'exercice. Vous pouvez également changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. La vitesse et l'inclinaison changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Changer manuellement la vitesse et l'inclinaison modifiera tout le profil de l'exercice ainsi que la durée nécessaire pour atteindre votre objectif. Le programme se termine lorsque votre but est atteint.

Pour sélectionner le **programme Objectif distance** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Objectif distance**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez le nombre de calories que vous voulez dépenser en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Objectif distance** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Objectif distance**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2-3 ci-haut mentionnées.

3.7. PROGRAMME INTERVALLE

Le **programme Intervalle** vous permet de vous entraîner à un niveau de haute intensité constante avec des périodes de repos prédéterminées. Ce programme est assorti de vitesses et de pourcentages d'inclinaison prédéterminés selon le niveau d'intensité choisi. Si vous trouvez le programme trop facile ou trop difficile, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON.** Si vous êtes dans un segment de faible intensité et si vous en changez la vitesse manuellement, cela aura pour effet d'entraîner une variation pour tous les autres segments à venir. Si vous vous trouvez dans un segment d'intensité élevée et si vous en changez la vitesse, tous les autres segments seront modifiés. Un changement manuel de l'inclinaison dans un segment de votre exercice entraînera un changement de tout le profil d'inclinaison.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	0.5 à 2.0	0.8 à 3.2	0.0 à 1.0
2	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	0.0 à 2.0
3	1.0 à 4.0	1.6 à 6.4	0.0 à 2.0
4	1.0 à 4.5	1.6 à 8.0	1.0 à 2.0
5	2.0, à 5.0	3.2 à 8.0	0.0 à 3.0

Pour sélectionner le **programme Intervalle** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Intervalle**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Intervalle** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.8. PROGRAMME ALÉATOIRE

Chaque fois que le **programme Aléatoire** est sélectionné, un nouvel exercice vous est offert. Ce programme unique vous permet d'accéder à un nombre presque infini de nouveaux exercices sur la simple pression d'une touche. Chaque nouvel exercice du programme Aléatoire vous donne accès à un profil de vitesse et d'inclinaison préprogrammé qui variera tout au long de l'exercice. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer manuellement l'inclinaison et la vitesse en tout temps, à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. L'ordinateur peut, à lui seul, produire plus de quatre milliards de programmes différents.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	0.5 à 2.0	0.8 à 3.2	0.0 à 1.0
2	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	0.0 à 2.0
3	2.0 à 4.0	3.2 à 6.4	0.0 à 2.0
4	2.0 à 5.0	3.2 à 8.0	0.0 à 3.0
5	3.0 à 5.0	4.8 à 8.0	0.0 à 4.0

Pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Aléatoire**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Aléatoire**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.9. PROGRAMME MARCHE

Le **programme Marche** vous permet de créer votre propre exercice lors du défilement du programme. La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées par l'utilisateur en tout temps. Les **programmes Marche** et **Manuel** sont très similaires parce que l'utilisateur a le plein contrôle sur la vitesse et l'inclinaison. La seule différence est que le **programme Marche** ne vous permet pas de dépasser 6,4 km/h (4,0 milles/h), ni d'obtenir une inclinaison supérieure à 6 %. Pendant l'exercice, la vitesse et l'inclinaison choisies seront les mêmes tout au long de l'exercice, jusqu'au changement suivant. Votre progression dans l'exercice est représentée par une tête de flèche clignotante qui se trouve au-dessous du profil de votre programme.

Pour sélectionner le **programme Marche** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Marche.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids avec touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC] et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Aléatoire**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.10. PROGRAMME COURSE DE VILLE

Le **programme Course de ville**, tout comme le **programme Excursion**, contrôle un paramètre donné. Le **programme Course de ville** change uniquement la vitesse. En sélectionnant un niveau plus élevé, vous obtenez une vitesse plus élevée par défaut. Les changements d'inclinaison sont contrôlés par l'utilisateur. La vitesse varie à mesure que le programme avance. Un changement manuel de la vitesse et de l'inclinaison modifie le profil de vitesse pour le reste du programme.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)
1	1.6 à 6.4	1.0 à 4.0
2	1.6 à 8.1	1.0 à 5.0
3	3.2 à 9.7	2.0 à 6.0
4	4.8 à 11.3	3.0 à 7.0
5	6.4 à 12.9	4.0 à 8.0

Pour sélectionner le **programme Course de ville** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Course de ville.** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Course de ville** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Course de ville**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.11. PROGRAMME CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** vous permet d'effectuer un programme d'exercice à un niveau de fréquence cardiaque déterminé d'avance. Lorsque vous choisissez une fréquence cardiaque cible, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant s'ajustent automatiquement afin d'augmenter ou de diminuer l'intensité de l'exercice dans le but de vous permettre d'atteindre la fréquence ciblée et de la maintenir. Lorsque vous entrez votre âge et le pourcentage désiré selon votre niveau d'effort maximal (0-100 %), l'ordinateur calcule alors votre fréquence cardiaque cible. Cette valeur s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran (BPM cibles). Voir le tableau dans la section « Pour connaître votre fréquence cardiaque » à la page 7 afin d'en savoir plus sur le niveau d'effort en pourcentage.

Durant le programme, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. N'oubliez pas que l'ordinateur rajuste alors graduellement la vitesse ou l'inclinaison pour compenser le changement de vitesse ou d'inclinaison que vous venez de faire, et ce, afin de rapprocher votre fréquence cardiaque réelle de votre fréquence cardiaque cible. Pendant l'exercice, l'écran principal de l'ordinateur indique le profil de vitesse ou le profil d'inclinaison, comme pour les autres programmes. Toutefois, l'écran principal affiche votre fréquence cardiaque réelle (sous le profil, au centre) et la fréquence cardiaque cible (sous le profil, à gauche). Pendant l'exercice, si votre fréquence cardiaque réelle est inférieure à la fréquence cardiaque cible, l'ordinateur ajuste alors simultanément la vitesse et l'inclinaison pour augmenter graduellement le niveau d'intensité de l'exercice. Ainsi, votre fréquence cardiaque réelle augmente jusqu'à ce qu'elle atteigne la fréquence cible.

NOTE – Ce programme s'utilise uniquement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque qui permet à la courroie du tapis roulant de changer la vitesse et l'inclinaison afin de s'adapter à votre fréquence cible. Cette ceinture est disponible chez votre distributeur Bodyguard Fitness autorisé.

La ceinture doit être bien ajustée autour de la poitrine puisque le moindre impact lors d'une course rapide pourrait temporairement indiquer une mauvaise lecture de la fréquence cardiaque. Pour obtenir le meilleur signal possible, il ne devrait pas y avoir plus d'une longueur de bras entre vous et la console. Si, pendant plusieurs secondes, le capteur de fréquence cardiaque ne détecte aucun signal provenant de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque, le message suivant s'affiche à l'écran : « FRQ CRD INSTABLE, VÉRIFIEZ SVP CEINTURE CRD». Au bout de deux minutes, si le capteur de fréquence cardiaque ne perçoit toujours aucun signal le programme s'arrête.

ATTENTION – Si vous avez l'impression que le rythme est trop élevé pour votre forme physique et si vous ne pouvez pas soutenir ce rythme, appuyez sur la touche **STOP** et arrêtez le programme d'exercice. Vous pouvez recommencer, mais à un niveau d'intensité moindre (60 %, par ex.). Si l'exercice reste trop difficile, évitez d'utiliser le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** jusqu'à ce que votre forme physique vous permette d'effectuer vos exercices au niveau de la fréquence cardiaque cible désirée.

Pour sélectionner le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

3. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** (CTRL FREQ CARD). Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
6. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
7. Choisissez votre pourcentage à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
8. Le cas échéant, modifiez les battements par minute (BPM) calculées par l'ordinateur à la suite du choix du pourcentage au point 5, à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIOVASCULAIRES** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Sélectionnez la zone cardiaque désirée :
   ► ZONE DE RÉCHAUFFEMENT (50-59 % de la fréquence cardiaque maximale)
   ► ZONE DE PERTE PONDÉRALE (60-69 % de la fréquence cardiaque maximale)
   ► ZONE AÉROBIC (70-79 % de la fréquence cardiaque maximale)
   ► ZONE ANAÉROBIQUE (80-89 % de la fréquence cardiaque maximale)
6. Si désiré, il est possible de changer le cible suggérée par l'ordinateur suivant le choix effectué à l'étape 5 en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Il ne sera possible d'ajuster la valeur que si elle se trouve dans la zone présélectionnée. Appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter.
7. Entrez le mode d'opération (VITESSE, INCLINAISON OU VITESSE ET INCLINAISON) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter puis débuter l'exercice.

NOTE – Vous pouvez modifier la valeur calculée de la cible à la suite du choix du pourcentage, après avoir terminé d'entrer les paramètres.

3.12. PROGRAMME INTERVALLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le programme **Intervalle de fréquence cardiaque** va automatiquement alterner entre 2 valeurs de battements par minutes en passant d'une valeur de repos de 70 % de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur à une valeur de travail de 85 % de la même valeur maximale. Une fois une des cibles atteinte, cette intensité d'effort sera maintenue pour la durée de l'intervalle avant d'alterner vers l'autre valeur de spécifiée.

Pour sélectionner le **programme Intervalle de fréquence cardiaque** sur un **T240P-T240C-T300-T500** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIOVASCULAIRES** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle de fréquence cardiaque**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez la durée de l'objectif à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
6. Entrez la cible de la fréquence cardiaque au repos (BPM) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
7. Entrez la cible de la fréquence cardiaque au travail (BPM) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
8. Entrez la durée d'un segment à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
9. Entrez le mode d'opération (VITESSE, INCLINAISON OU VITESSE ET INCLINAISON) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter puis débuter l'exercice.

3.13. TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le test de condition physique est un programme sous maximal sur mesure, vous aidant à atteindre vos objectifs en mesurant votre forme cardio-respiratoire. L'absorption maximale d'oxygène **VO_{2max}** consiste à mesurer le volume d'oxygène qui peut être emmagasiné, distribué et utilisé par le corps pendant une activité physique. En vérifiant votre **VO_{2max}** avant le début d'un exercice vous permet de vous évaluer et de définir votre niveau d'intensité d'exercice approprié.

Pour le test sous maximal, on vous demande d'atteindre 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Ce résultat est alors converti en valeur **VO_{2max}**. Le test consiste en une série de différents niveaux d'exercice qui varient d'une minute à l'autre en élévation et en vitesse. Il est très important de suivre les directives affichées sur la console pour être certain que le test soit valide. Le test prendra fin lorsque 80 % de votre rythme cardiaque cible sera atteint ou dépassé.

NOTE – Pour ce programme, il est nécessaire de porter la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. La forme cardio-respiratoire est une combinaison de forme cardiovasculaire et de forme respiratoire. Gardez toujours en mémoire que ce test est sous maximal, donc les résultats sont approximatifs.

Voici les étapes qui sont suivies par ce programme
► Réchauffement : vitesse de 3 milles/h durant 3 minutes, inclinaison à 0 %
► Le test commence à 4.5 milles/h et à 0 % d'inclinaison
► À chaque minute impaire, l'inclinaison va augmenter de 2 %
► À chaque minute paire, la vitesse va augmenter de 0.5 milles/h
► Le test se termine lorsque le pouls excède et se maintient au-dessus de la cible pour 15 secondes.
► Récupération : vitesse de 3 milles/h durant 3 minutes, inclinaison à 0 %

Pour sélectionner le programme **Test de condition physique** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIOVASCULAIRES** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Test de condition physique**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**. La sélection de votre âge va permettre à l'ordinateur de calculer la valeur représentant 80 % du maximum de votre fréquence cardiaque.

Étapes versus temps

Étape	Temps	Conversion (VO2 max)		Étapes	Temps	Conversion (VO2 max)
1	1;00	31.15		7.1	6:15	57.70
2.1	1:15	32.55		7.2	6:30	58.80
2.2	1:30	33.60		7.3	6:45	60.20
2.3	1:45	34.65		7.4	7:00	61.20
2.4	2:00	35.35		8.1	7:15	62.30
3.1	2:15	37.45		8.2	7:30	63.30
3.2	2:30	39.55		8.3	7:45	64.00
3.3	2:45	41.30		8.4	8:00	65.00
3.4	3:00	43.40		9.1	8:15	66.50
4.1	3:15	44.10		9.2	8:30	68.20
4.2	3:30	45.15		9.3	8:45	69.00
4.3	3:45	46.20		9.4	9:00	70.70
4.4	4:00	46.50		10.1	9:15	72.10
5.1	4:15	48.60		10.2	9:30	73.10
5.2	4:30	50.00		10.3	9:45	73.80
5.3	4:45	51.40		10.4	10:00	74.90
5.4	5:00	52.80		11.1	10:15	76.30
6.1	5:15	53.90		11.2	10:30	77.70
6.2	5:30	54.90		11.3	10:45	79.10
6.3	5:45	56.00		11.4	11:00	80.00
6.4	6:00	57.00				

À la fin du test, à l'étape à laquelle l'usager aura terminé le programme correspondra une valeur de VO2 Max. Après la période de récupération, le résultat de VO2 Max sera affiché à l'écran de la façon suivante : « VO2 MAX EST XX.X » en alternance aux 2 secondes avec le niveau de condition physique estimé parmi les suivants : Excellent, Moyen ou Faible.

	Moins de 25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56+ ans
Excellent	> 50	> 47	> 42	> 39	> 37
Moyen	50-37	47-36	42-35	39-34	37-33
Faible	< 37	< 36	< 35	< 34	< 33

3.14. PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE

Le **programme Cardiovasculaire** a été conçu pour vous permettre de vous entraîner à des niveaux d'intensité modérée de courte durée, pendant des périodes d'intensité élevée suivies de périodes de récupération rapide. Ce programme s'accompagne de profils de vitesse et d'inclinaison prédéterminés selon les niveaux choisis. Vous pouvez changer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'exercice si vous le trouvez trop facile ou trop difficile en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Le profil de vitesse s'accompagne d'une série de segments d'intensité élevée visant à faire travailler intensément le muscle cardiaque.

Un changement manuel de la vitesse modifiera uniquement un segment de vitesse. Par contre, un changement manuel de l'inclinaison modifiera tout le profil de l'inclinaison.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	1.0 à 4.0	1.6 à 6.4	0.0 à 2.0
2	3.0 à 6.0	4.0 à 9.6	0.0 à 3.0
3	4.0 à 7.0	8.0 à 11.2	0.0 à 4.0
4	5.0 à 8.0	8.0 à 12.9	0.0 à 5.0
5	6.0 à 9.0	9.7 à 14.5	0.0 à 6.0

Pour sélectionner le **programme Cardiovasculaire** sur un **T240S-T240P-T240C-T300-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Cardiovasculaire** (T240S **:** appuyez sur les touches de vitesse jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Cardiovasculaire** sur la console**.)** Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

3.15. PROGRAMME MONTAGNES

Le **programme Montagnes** vous propose un profil de collines et un profil de vitesses préprogrammés. Le profil de collines préprogrammé accentue ou réduit l'inclinaison de la courroie à certains moments pendant votre exercice. Le profil de vitesses programmé ne modifie pas la vitesse. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. La vitesse et l'inclinaison changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Modifier manuellement la vitesse touche uniquement le segment choisi. Par contre, changer manuellement l'inclinaison modifie tout le profil d'inclinaison de l'exercice.

Pour sélectionner le **programme Montagnes** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Montagnes**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la distance à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez le nombre de montagnes (1, 2, 5 ou 10) et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
5. Entrez l'intensité de la pente souhaitée à l'aide des touches AUGMENTER/DIMINUER VITESSE : Faible (3 %), Moyenne (6 %), Élevée (9 %), Très élevée (12 %) et Extrême (15 %).
6. Appuyez sur **JustGo**[MC] et commencez l'entraînement.

3.16. PROGRAMME TOURS DE PISTE

Le **programme Tours de piste** offre à l'utilisateur le choix de courir un ou 99 tours autour d'une piste olympique de 400 mètres (environ 1/4 de mille). Chaque **programme Tours de piste** permet à l'utilisateur de contrôler sa vitesse dès le début de l'exercice et jusqu'à la fin puisque le programme Tours de piste ne s'accompagne pas de profils de vitesse prédéterminés. Ce programme affiche à l'écran une piste ovale qui indique votre progression sur la piste. La fenêtre d'information centrale indique combien de tours de piste vous avez effectués durant votre séance d'entraînement. Même si, habituellement, une piste de course n'est pas inclinée la fonction Inclinaison peut cependant être utilisée sur les tapis roulants. N'hésitez pas à modifier l'inclinaison au besoin.

Pour sélectionner le **programme Tours de piste** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Tours de piste**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Choisissez le nombre de tours à effectuer à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Tours de piste** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Tours de piste**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2-3 ci-haut mentionnées.

3.17. PROGRAMME INTERVALLE DU COUREUR

Le programme **Intervalle du Coureur** a été conçu pour les coureurs sérieux qui veulent simuler une piste et créer des exercices. Le programme permet de choisir la distance à parcourir, le nombre de tours de piste, le rythme de la course, le temps de récupération et le rythme cardiaque de récupération voulu.

MISE EN GARDE – Ce programme a été conçu pour les coureurs plus sérieux; il comporte des accélérations rapides.

Voici les différents paramètres que vous pouvez modifier :
► Longueur de la piste : 200, 400, 600, 800, 1 000, 1 200, 1 400 ou 1 600 mètres
► Rythme (vitesse) : nombre de minutes allouées pour courir un kilomètre ou un mille
► Temps de récupération : de 20 secondes à 20 minutes
► Rythme (vitesse) de récupération : nombre de minutes pour un kilomètre ou un mille

L'écran du tapis affichera une piste ovale de 400 mètres qui vous aidera à suivre votre progression. **Exemple :** 8 tours de 400 mètres à un rythme de 5,15 minutes pour effectuer un tour et 1 minute 30 secondes de récupération toutes les cinq minutes.

Pour sélectionner le **programme Intervalle du coureur** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Intervalle du coureur**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Choisissez le **nombre de répétitions** en sélectionnant la longueur de piste à parcourir (allant de 1 pour 200 m à 8 pour 1 600 m) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
4. Entrez la vitesse de l'intervalle (le minimum est de 8 km/h ou 5 milles/h) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
5. Entrez le temps de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
6. Entrez la vitesse de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo**[MC] et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Intervalle du coureur** sur un **T460XC**:

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle du coureur**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 6 ci-haut mentionnées.

NOTE – Le programme commence par un segment de récupération afin d'éviter que vous ne partiez d'un « point mort ». La fin du temps de récupération s'affiche à l'écran sous forme de décompte, les trois dernières secondes s'accompagnant d'un signal sonore pour vous indiquer le début imminent du tour de piste suivant (3, 2, 1, PARTEZ!).

3.18. PROGRAMME TURBO TRAINING

Ce programme est identique au **programme Intervalle du coureur,** mais contient des ACCÉLÉRATIONS TRÈS RAPIDES.

Pour sélectionner le **programme Turbo Training** sur un **T460XC**:

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Turbo Training**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Voir les étapes du **programme Intervalle du coureur** à la section 3.17.

NOTE – Pour avoir accès à ce programme, vous devez l'activer dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.22).

3.19. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PRÉ-ÉDITÉS

Les **programmes Apprendre / Pré-édités** vous permettent de rappeler des programmes créés auparavant.

Pour sélectionner le **programme Apprendre** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Apprendre**. Pour valider votre choix, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé ou modifié en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le nom du programme souhaité s'affiche. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Pré-édité** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Pré-édité**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

NOTE – Si vous choisissez un exercice sauvegardé dans **Apprendre Programme / programme pré-édité**, il est dès lors impossible d'entrer un niveau d'exercice.

3.20. MÉMOIRE

Les **programmes Mémoire** vous permettent de rappeler des programmes créés auparavant. À la fin de chaque exercice, l'ordinateur vous demande si vous souhaitez ou non sauvegarder l'exercice en cours. Tous les programmes, sauf le **programme Tours de piste** et **Test de condition physique** peuvent être sauvegardés.

Pour choisir un **programme Mémoire** sur un **T240P-T240C-T300-T460XC-T500 :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Mémoire**. Pour valider votre choix, appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Les programmes sauvegardés ou modifiés s'affichent alors à l'écran. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé ou modifié en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le nom du programme souhaité s'affiche. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour valider votre choix.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner un **programme Pré-édité** sur un **T460XC :**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Mémoire**. Appuyez sur **JustGo**[MC].
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

NOTE – Si vous choisissez un exercice sauvegardé dans **Mémoire**, il est dès lors impossible d'entrer un niveau d'exercice.

4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

4.1. SYSTÈME DE LECTURE TACTILE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre tapis roulant possède un système de lecture tactile de la fréquence cardiaque. Cette particularité permet à l'utilisateur de bénéficier d'une lecture de son pouls, sans avoir à porter de ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier votre pouls actuel en mettant les mains sur les capteurs tactiles de fréquence cardiaque. L'écran affiche le résultat dans un délai de 5 à 10 secondes.

NOTE – Pour que la lecture de la fréquence cardiaque soit efficace et précise, vos mains ne doivent pas être trop sèches.

Problèmes possibles avec le système de lecture de fréquence cardiaque par les mains

Afin de diagnostiquer tout problème avec le système de lecture tactile de la fréquence cardiaque, référez-vous au tableau suivant. Votre machine utilise un circuit imprimé ECG (électrocardiogramme) avec des plaques de métal reliées par fils conducteurs. Ce circuit est monté à l'intérieur de la machine.

Tableau 1 - Liste de dépannage concernant le système de lecture tactile de la fréquence cardiaque

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Pas de lecture	• Les mains ne sont pas en contact assez longtemps avec les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Fils conducteurs ne sont pas bien branchés.	• Attendre 5 à 10 secondes pour avoir une bonne lecture. • Changer le circuit ECG. • Vérifier les connections.
• Lecture erratique	• Les mains ne sont pas stables sur les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Lumières fluorescentes (néon) trop près de l'ordinateur. • Interférence avec d'autres signaux.	• Ne pas bouger les mains. • Changer le circuit ECG. • Déplacer la machine. • Éteindre ou déplacer les appareils qui sont susceptibles d'interférer.

4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le récepteur de fréquence cardiaque de Bodyguard Fitness, situé à l'intérieur de chaque T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 a été spécialement conçu pour être utilisé conjointement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Cette ceinture permet à l'ordinateur de suivre de près votre fréquence cardiaque ou battements par minute. Cette valeur est affichée à l'écran de l'ordinateur et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique.

Si la ceinture n'est pas utilisée, aucune valeur de fréquence cardiaque (0) n'est affichée à l'écran de l'ordinateur. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture de transmission de fréquence cardiaque avec n'importe quel appareil d'exercice physique et d'entreprendre un programme d'exercice.

ATTENTION – Il est recommandé de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Afin de vous aider à choisir un programme d'exercices efficace et à déterminer la zone de fréquence cardiaque recommandée, consultez la section « Pour connaître votre rythme cardiaque » à la page 7 du manuel. Vous pourrez ainsi identifier votre zone de fréquence cardiaque basée sur différents niveaux d'intensité et votre âge.

CONSEILS – Vous devrez quelquefois humidifier l'arrière de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque afin qu'elle puisse transmettre un signal. Utilisez quelques gouttes d'eau pour humidifier la ceinture et placez-la directement sur la peau. La ceinture ne fonctionne pas correctement si elle est placée sur les vêtements.

Problème de lecture de la fréquence cardiaque lors de l'utilisation de la ceinture de transmission

Tous les appareils Bodyguard Fitness sont compatibles avec les systèmes cardiaques sans fil Polar. Le système comprend une ceinture et un récepteur. Le récepteur fait partie intégrante de l'appareil et se trouve à l'intérieur. La ceinture de transmission de fréquence cardiaque peut être achetée chez tout détaillant Bodyguard Fitness ou Polar. En cas de problèmes de réception du signal, veuillez consulter la liste de dépannage ci-dessous.

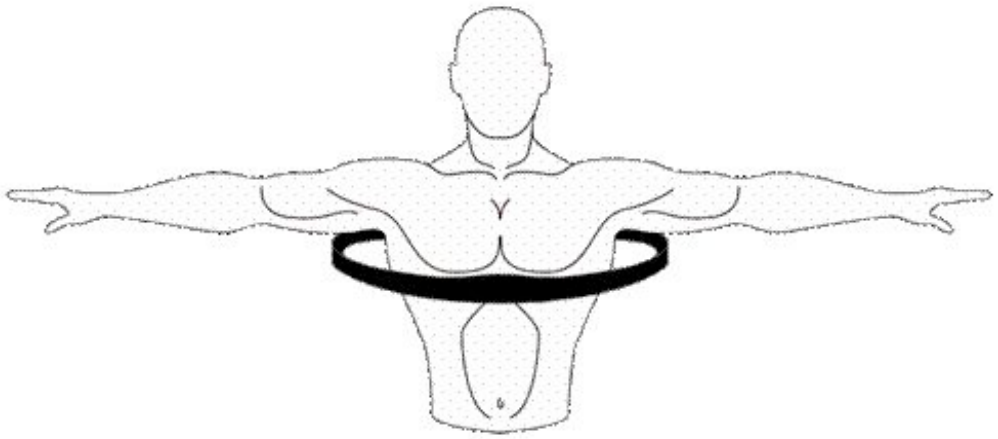


Tableau 2 – Liste de dépannage concernant la ceinture de transmission de fréquence cardiaque		
PROBLÈMES	**CAUSES PROBABLES**	**SOLUTIONS**
• Aucun signal	• Pile morte dans la ceinture. • Électrodes sèches.	• Changer de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes.
• Signal faible	• Pile faible. • Électrodes pas assez mouillées. • Ceinture pas assez ajustée. • Trop de graisse corporelle. • Poitrine trop grosse ou trop petite. • Problème avec le récepteur.	• Changer de pile ou de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes. • Ajuster la ceinture. • Aucune solution. • Positionner la ceinture en conséquence. • Vérifier le signal dans le Menu DIAGNOSTICS. (Voir l'option TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE à la section 5.4)
• Signal erratique	• Interférence avec d'autres signaux. • Électrodes pas assez mouillées.	• Déplacer l'appareil loin des sources possibles d'interférences. • Appliquer de l'eau sur les électrodes.

Le tableau précédent devrait vous aider à résoudre correctement les problèmes. L'idée voulant que le signal soit immédiat est fausse; cela peut prendre un certain temps. Les électrodes de la ceinture doivent être bien humidifiées pour envoyer un signal puissant. De plus, les interférences provenant de radios et de néons peuvent également réduire la puissance du signal.

5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR

Accéder au Menu DIAGNOSTICS sur un **T240S :**

1. Fermez l'appareil à l'aide du commutateur placé à l'avant de l'appareil.
2. Appuyez sur les 2 touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** en même temps, et remettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur.
3. Une fois entrée dans le Menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accéder aux menus.

Lorsque vous accédez au Menu DIAGNOSTICS, la fenêtre centrale affiche le message « dIAG »; le message « 1.OX » s'affiche dans la fenêtre qui se trouve dans le coin supérieur droit. Il s'agit de la version du logiciel installée dans l'écran de l'ordinateur. Cette information est très utile afin de détecter certains problèmes de l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre tapis roulant.

Accéder au Menu DIAGNOSTICS sur un **T240P-T240C-T300-T500 :**

1. Fermez l'appareil à l'aide du commutateur placé à l'avant de l'appareil.
2. Appuyez sur les 2 touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** en même temps, et remettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur.
3. Une fois entrée dans le Menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accéder aux menus.

Lorsque vous accédez au Menu DIAGNOSTICS, le message suivant s'affiche : « T240 version X.XX ». Le message ci-dessus indique la version du logiciel installé dans votre ordinateur. Cette information vous aide à détecter certains problèmes reliés à l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre tapis roulant.

Accéder au Menu DIAGNOSTICS sur un **T460XC :**

1. Appuyez sur la touche **iTek** pendant 3 secondes pour avoir accès au Menu DIAGNOSTICS.

Pour effectuer l'un des tests suivants (excepté le CALIBRAGE DE L'INCLINAISON), appuyez sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER VITESSE** pour sélectionner le test de votre choix et appuyez sur **JustGo**[MC] pour valider.

Diagnostics	T240S	T240P-T240C-T300-T500	T460XC
5.1 Test de la NVRAM	-	5.1	5.1
5.2 Test du clavier	5.2	5.2	5.2
5.3 Test de l'affichage	-	5.3	5.3
5.4 Test de son	-	5.4	5.4
5.5 Test de fréquence cardiaque	-	5.5	5.5
5.6 Test de la clé de sécurité	-	5.6	5.6
5.7 Alignement de la courroie	5.7	5.7	5.7
5.8 Test du moteur	-	5.8	5.8
5.9 Test du courant	5.9	5.9	5.9
5.10 Test ESC	-	-	5.10
5.11 Test du capteur de vitesse	-	5.11	5.11
5.12 Registre des erreurs	5.12	5.12	5.12
5.13 Entretien	5.13	5.13	5.13
5.14 Statistiques	5.14	5.14	5.14
5.15 Calibrage de l'inclinaison	5.15	5.15	5.15

5.1. TEST DE LA NVRAM

La NVRAM est une puce électronique qui sauvegarde l'information même lorsque l'appareil est éteint. Ce test permet de savoir si la NVRAM fonctionne normalement. Si vous effectuez le test de la NVRAM (mémoire non volatile), vous ne perdrez pas les données enregistrées, comme les profils de programme qui ont été sauvegardés et l'identification de différents utilisateurs.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE LA NVRAM et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. L'ordinateur affiche le message suivant : RÉUSSI.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour quitter le test.

5.2. TEST DU CLAVIER

Le test du clavier vous permet de vérifier si chaque touche fonctionne correctement quand elle est enfoncée.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CLAVIER (T240S : choisissez « d1 ») et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Appuyez sur chaque touche du clavier principal, une à la fois, et vérifiez la réponse à l'écran. Par exemple, si vous appuyez sur la touche **AUGMENTER INCLINAISON**, l'écran affiche AUG INCLINAISON (T240S : l'écran affiche « 1 »), ce qui indique la reconnaissance de la touche enfoncée.
3. Pour interrompre le test, appuyez simultanément sur les touches **STOP** et **JustGo**[MC].

Pour le T240S, voici les messages qui devraient apparaître à l'écran si vous appuyez sur une touche :

- ► 1 pour AUGMENTER INCLINAISON
- ► 2 pour DIMINUER INCLINAISON
- ► 3 pour RÉCUPÉRATION
- ► 4 pour PAUSE
- ► 5 pour STOP
- ► 6 pour JUSTGO
- ► 7 pour AUGMENTER VITESSE
- ► 8 pour DIMINUER VITESSE

5.3. TEST DE L'AFFICHAGE

Le test de l'affichage vous permet de vérifier si chaque partie de l'écran à cristaux liquides fonctionne correctement. Si vous remarquez qu'une ou plusieurs parties de l'écran ne s'allument pas au cours de l'exercice, vous devez exécuter ce test.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE L'AFFICHAGE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. L'écran s'illumine d'une certaine façon. Pour passer à l'affichage suivant, appuyez sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER VITESSE**.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

5.4. TEST DU SON

Le test de son active l'avertisseur.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE SON et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Faites attention, car une série de « bips » se fait entendre. Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le test.

5.5. TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le test de fréquence cardiaque vous permet de déterminer si le système de transmission radio et le système de battements par les mains fonctionnent correctement. Il vous permet aussi de vérifier si l'ordinateur affiche votre pouls lors d'un exercice.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. La valeur du signal reçu de la ceinture de transmission s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran tandis que la valeur lue par le système de captation par les mains s'affiche en bas et au centre de l'écran. Il n'est pas nécessaire de marcher sur le tapis pour effectuer ce test; tenez-vous simplement près de l'ordinateur. En quelques secondes, votre fréquence cardiaque réelle s'affiche à l'écran. Recommencez pour le système de battements cardiaques par les mains; mettez les mains sur les plaques et attendez de 5 à 8 secondes.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.6. TEST DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

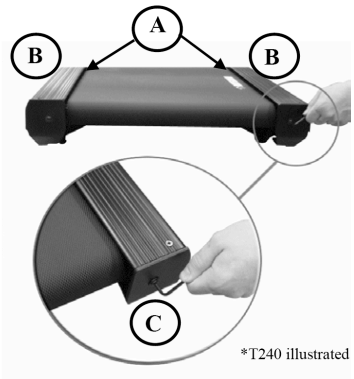
Le test de la clé de sécurité vous permet de vérifier si la clé fonctionne correctement.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE CLÉ DE SÉCURITÉ et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Vérifiez l'écran. Si la clé de sécurité est insérée correctement, le message ''CLÉ PRÉSENTE'' s'affiche à l'écran à CL. Autrement, si la clé de sécurité n'est pas insérée comme il se doit, le message ''CLÉ ABSENTE'' s'affiche.

5.7. ALIGNEMENT DE LA COURROIE

Pour modifier l'alignement de la courroie, effectuez tous vos changements pendant la procédure d'alignement de la courroie. Pour savoir si la courroie est désalignée par rapport au centre de la surface de course, mesurez le côté gauche et le côté droit de la surface visible de la surface de course. Si les valeurs sont presque égales, n'ajustez pas la courroie. Par contre, si un côté se trouve trop près d'un des repose-pieds, faites dévier la courroie du côté opposé.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie pendant que vous effectuez cette procédure. Éloignez vêtements amples et cheveux longs de la courroie et des rouleaux lorsque vous alignez la courroie.



Pour ajuster la courroie :
1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez ALIGNEMENT DE LA COURROIE (T240S : choisissez « d2 ») et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Vous aurez besoin d'une clé Allen de 5/32 po pour serrer et desserrer les boulons situés aux extrémités du rouleau arrière.
3. Laissez la courroie atteindre 3,2 km/h ou 2,0 milles/h (la vitesse s'affichera à l'écran de l'ordinateur). Placez-vous à l'arrière du tapis roulant pour calculer l'espace qui se trouve entre le côté gauche et le côté droit de la courroie et les repose-pieds.

Pour vérifier l'alignement de la courroie, examinez l'espace (A) entre la courroie et les repose-pieds (B) de chaque côté. Les boulons d'ajustement (D) se trouvent à l'arrière du tapis (C).

<u>Si la courroie dévie vers le côté gauche de la surface de course :</u>
- Tournez le boulon de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement vers le centre, OU
- Tournez le boulon de droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement vers le centre.

<u>Si la courroie dévie vers le côté droit de la surface de course :</u>
- Tournez le boulon de gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement vers le centre OU
- Tournez le boulon de droite dans le sens des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement vers le centre.

NOTE – Pendant la procédure d'alignement de la courroie, ne tournez pas les boulons de plus de 1 à 1-1/2 tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pourriez autrement exposer la courroie à une tension excessive et provoquer ainsi une usure prématurée de la courroie et des rouleaux. En ajustant les deux boulons d'alignement, vous risqueriez d'étirer excessivement la courroie. Il serait donc préférable de n'ajuster qu'un seul boulon d'alignement afin de prévenir ce problème.

4. Pour vérifier si la courroie est bien alignée, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 9,6 km/h ou 6,0 milles/h et laissez la courroie tourner pendant au moins une minute. Observez attentivement la courroie pour voir si elle ne dévie par vers le côté gauche ou vers le côté droit. Si la courroie continue de dévier vers un côté ou si vous entendez un frottement, appuyez immédiatement sur la touche **STOP** pour arrêter la courroie. Vous devrez vérifier l'alignement de nouveau.

5.8. TEST DU MOTEUR

La vérification du moteur devrait avoir lieu uniquement s'il faut changer ou réparer l'ordinateur ou si vous avez l'impression que la vitesse ne fonctionne pas correctement. La procédure de vérification du moteur est automatique et ne requiert aucun outil.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie lors de cette procédure.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU MOTEUR et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Attendez pendant que le tapis roulant effectue la vérification. L'opération prendra environ 30 secondes. Une fois l'opération terminée, le message MOTEUR OK s'affiche.

AVERTISSEMENT – Si la procédure de vérification du moteur est annulée prématurément, n'utilisez pas le tapis roulant. Il est important d'effectuer la procédure de vérification du moteur au complet avant d'utiliser le tapis roulant.

5.9. TEST DU COURANT

Ce test vous permet de vérifier le voltage et l'intensité du courant tiré par le moteur.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE COURANT (T240S : choisissez « d2 »). Le moteur se met en marche et atteint la vitesse de 3,2 km/h (2,0 milles/h).
2. Marchez sur la courroie pendant quelques minutes et la fenêtre d'information centrale affichera la valeur du courant du moteur.
3. Changez la vitesse pour vous assurer que les valeurs sont bonnes.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour mettre fin au test.

NOTE – Pendant ce test, l'ampérage affiché dans la fenêtre d'information centrale aura le format suivant : 3,1 A. Ici, 3,1 A indique 3,1 ampères c.c. en moyenne. Cette valeur ne doit pas dépasser 15 ampères (10 ampères pour la version internationale).

5.10. ESC TEST

Le test ESC permet de voir l'effet de la fonctionnalité ESC lors de l'utilisation du tapis. Cette fonctionnalité permet de ne jamais excéder la vitesse requise peu importe l'inclinaison du tapis roulant.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST ESC et appuyez sur **JustGo**[MC] pour accepter. Le moteur se met en marche et atteint la vitesse de 3,2 km/h (2,0 milles/h).
2. Vous verrez ESC ACTIVÉ apparaître dans la barre de défilement. Ceci indique que si vous inclinez le tapis roulant, la fonction ESC empêchera la courroie d'aller plus vite que la vitesse sélectionnée.
3. Variez l'inclinaison jusqu'à 15 % pour ressentir l'effet maximal de cette fonction.
4. Appuyez sur la touche **iTek** une fois. Vous verrez ESC DESACTIVÉ apparaître dans la barre de défilement. Ceci signifie que la fonction ESC a été désactivée. La vitesse réelle est probablement plus grande que celle demandée.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour mettre fin au test.

NOTE – Cette fonction ne peut être désactivée pendant un exercice. Elle est donc toujours activée.

5.11. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE

Ce test vous permet de voir si le capteur est BON ou MAUVAIS.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CAPTEUR DE VITESSE et appuyez sur la touche **JustGo**[MC].
2. Laissez la courroie atteindre une vitesse de 3,2 km/h ou 2,0 milles/h. L'affichage se fait dans la fenêtre d'information centrale, que le capteur soit bon ou mauvais. Si MAUVAIS s'affiche, vérifiez si :
   • Le capteur de vitesse est connecté à la carte électronique.
   • Le disque optique est propre et si aucune saleté n'obstrue le capteur de vitesse.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.12. REGISTRE DES ERREURS

Le registre des erreurs vous permet de voir le nombre de fois où une erreur de vitesse s'est produite.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez la fonction REGISTRE DES ERREURS (T240S : choisissez « D4 ») et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Vous pourrez ainsi voir tous les codes d'erreur et le nombre de fois où chaque erreur s'est produite (T240S : Si les messages « erreur 51-56 » et « rES » s'affichent, vous pouvez remettre le registre des erreurs à zéro).
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de cette section (T240S : Appuyez sur la touche jusqu'à ce que « rES » s'affiche à l'écran pour remettre à zéro tous les codes d'erreur) ou appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour mettre les codes d'erreur à zéro.

NOTE – Le tableau des codes d'erreur se trouve à la fin du présent manuel.

5.13. ENTRETIEN

Le Menu ENTRETIEN vous permet de voir la valeur moyenne du courant tiré par le moteur et de remettre à zéro la valeur moyenne du courant.

Un premier seuil-limite a été fixé pour s'assurer que la limite de courant normal tiré par le moteur ne soit pas dépassée. Lorsque ce premier seuil-limite est atteint, le message sur le T240S sera le suivant : « d6-1 » et le message sur le T240P-T240-T300-T460XC-T500 sera : « MAINTENANCE DE LA SURFACE DE COURSE REQUISE » suivi du symbole « **!** ». Le message et le signe s'affichent entre chaque nouvel exercice. Après que l'entretien aura été effectué et que le compteur aura été remis à zéro dans le menu **DIAGNOSTICS**, l'avis s'effacera jusqu'à ce qu'il y ait une nouvelle augmentation du courant.

Si la surface de course ne fait pas l'objet de l'entretien prévu, un deuxième seuil-limite à peine plus élevé que le premier se déclenche. Si ce deuxième seuil-limite se déclenche sur le T240S, un autre message « d6-2 » s'affiche. Si ce deuxième seuil-limite se déclenche sur le T240P-T240C-T300-T460XC-T500, un autre message, accompagné du symbole « **X** » s'affiche à l'écran principal. L'appareil ne pourra démarrer avant que l'entretien de la surface de course n'ait été effectué et que le compteur de l'entretien n'ait été remis à zéro dans le menu **DIAGNOSTICS**.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez ENTRETIEN (T240S : choisissez « d6 ») et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
2. Il y a deux sous-menus : MOYENNE et REMISE À ZÉRO. Si vous voulez voir la moyenne du courant tiré par le moteur, allez dans l'option MOYENNE (T240S : choisissez « d6 »). La valeur indiquée est celle de la dernière mise à zéro. Pour sortir de cette option, appuyez sur la touche **STOP**.
3. Si l'entretien est terminé, vous devez remettre le compteur de l'entretien à zéro en accédant à REMISE À ZÉRO (T240S : « rES ») dans le Menu ENTRETIEN et confirmer la fonction. Vous pouvez maintenant redémarrer le tapis roulant. Le compteur repartira à 7,0 ampères c.c.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour terminer ce test.

T240P-T240C-T300-T460XC-T500

Message	Amérique	International
Le symbole « ! » s'affiche à l'écran	12,0 amp	12,0 amp
Le symbole « X » s'affiche à l'écran	12,5 amp	12,5 amp

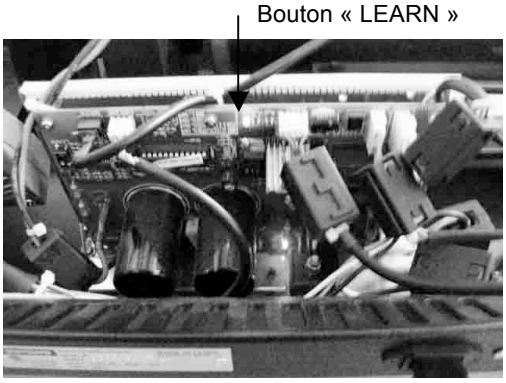
5.14. STATISTIQUES

Les statistiques vous permettent d'afficher différents paramètres liés à l'utilisation de votre tapis roulant, notamment durée de l'exercice et distance parcourue.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo**[MC] pour accepter.
   - La DURÉE TOTALE affichée indique la durée totale d'utilisation du tapis roulant durant les programmes d'exercice.
   - La DISTANCE TOTALE affichée indique le total de la distance parcourue sur le tapis roulant durant tous les programmes d'exercice.
2. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.15. CALIBRATION DE L'INCLINAISON

Le calibrage de l'inclinaison ne devrait être effectué que si la carte de contrôle du moteur ou le moteur contrôlant l'inclinaison doit être changé ou réparé ou encore s'il vous semble que l'inclinaison ne fonctionne pas correctement. La procédure de calibrage de l'inclinaison est automatique et n'exige aucun outil autre qu'un tournevis de type Philips pour enlever le couvercle du moteur.



1. Retirez la clé de sécurité.
2. Éteignez l'appareil à l'aide du commutateur situé à l'avant du tapis et retirez le cordon d'alimentation inséré dans la prise murale.
3. le capot du moteur en dévissant les 4 vis qui le fixent à la plateforme.
4. Rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise murale et allumez l'appareil à l'aide du commutateur.
5. Localisez la carte mère sous le capot du moteur et trouver le bouton LEARN. Ce bouton se retrouve toujours dans la partie supérieure au centre de la carte.
6. Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé. Après 3 secondes, la plateforme commence à s'incliner. Lorsque la calibration du tapis est complétée, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur et débranchez le cordon d'alimentation du tapis.
7. Lorsque la calibration du tapis est complétée, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur et débranchez le cordon d'alimentation du tapis.
8. Replacez le capot du moteur et revissez les 4 vis. Rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant et allumez l'appareil à l'aide du commutateur situé à l'avant du tapis. Replacez la clé de sécurité et votre appareil est prêt à être utilisé.

Avertissement : Ne vous tenez pas debout sur la courroie lors de la procédure car l'appareil atteint une inclinaison de 15 %. Laissez le tapis roulant s'incliner et reprendre sa position initiale automatiquement. Si, pour une raison quelconque vous devez arrêter le test, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur. Si la procédure de calibrage de l'élévation est interrompue, n'utilisez pas le tapis roulant. Assurez vous d'effectuer cette procédure au complet avant utilisation.

6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN

6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL

Votre tapis roulant a été conçu et fabriqué de façon à vous éviter tout problème d'utilisation. Toutefois, pour vous assurer une sécurité, maximale, vous devez vérifier votre appareil périodiquement afin de détecter tout signe d'usure. Voici une courte liste de vérification qui se rapporte au Tableau 3.

- Après chaque période d'entraînement, essuyez votre T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 avec un linge en coton doux et utilisez un liquide nettoyant doux et non abrasif. Ne vaporisez pas de produits nettoyants directement sur l'appareil; le linge que vous utilisez ne doit pas être trop mouillé. Ne nettoyez pas l'appareil lorsqu'il est en marche. L'appareil doit toujours être éteint quand vous le nettoyez.
- Assurez-vous que l'appareil repose sur une surface plane et qu'il soit stable. Un balancement excessif peut amener la courroie à dévier d'un côté, ce qui accélérerait son usure.
- Éloignez les liquides de l'ordinateur et évitez de laisser tomber de la sueur sur la console.
- La courroie et la surface de course doivent rester propres. La saleté et des débris peuvent rendre la surface glissante et provoquer une chute lors de l'utilisation du tapis roulant.
- Assurez-vous que chaque barre latérale soit bien fixée au châssis.
- N'appliquez aucun produit de lubrification autre que le lubrifiant de type Bodyguard.
- Placez un tapis ou un matelas en caoutchouc sous le tapis roulant afin d'éviter l'accumulation de débris provenant de vos chaussures. Dans des conditions extrêmes, quelques débris peuvent s'accumuler sur le sol, juste derrière le rouleau arrière. Il est aussi recommandé d'enlever périodiquement la poussière qui s'est accumulée sous le tapis roulant. Une quantité excessive de poussière pourrait s'infiltrer à l'intérieur du moteur et en causer la surchauffe.
- Il est très important d'enlever périodiquement la poussière qui s'accumule sous le couvercle du moteur. Nettoyez le moteur et la carte moteur avec de l'air comprimé..

ATTENTION – Afin de prévenir les risques de chocs électriques ou d'incendie, éteignez toujours votre appareil et débranchez-le chaque fois que vous le nettoyez, l'inspectez ou le réparez.

6.2. COURROIE ET SURFACE DE COURSE

6.2.1 Courroie

La courroie fournie avec chaque tapis roulant est de haute qualité; elle offre une traction supérieure et un niveau de bruit peu élevé dans des conditions extrêmes. Il est donc très important d'inspecter périodiquement l'état de la courroie afin de vérifier s'il n'y pas de coupures et si la courroie n'a pas dévié sur un côté de la surface de course. Si la courroie tend à dévier (ou à bouger) constamment vers un côté de la surface de course, vous devrez ajuster les boulons qui se trouvent à l'arrière du tapis (pour la marche à suivre complète, voir Alignement de la courroie à la section 5.15).

6.2.2 Surface de course

Aucun débris qui pourrait se glisser entre la courroie et les rouleaux ne doit se trouver sur la surface de course. Évitez de renverser des liquides sur la surface de course; ils transformeraient la cire en une sorte de gomme qui s'accumulerait sur les rouleaux. Dans des conditions extrêmes résultant d'une usure rapide de la surface de course, vous devrez peut-être démonter la surface de course et la retourner ou encore inverser l'avant et l'arrière. La surface de course est conçue spécialement pour réduire l'usure puisqu'elle est réversible et peut-être utilisée des quatre côtés

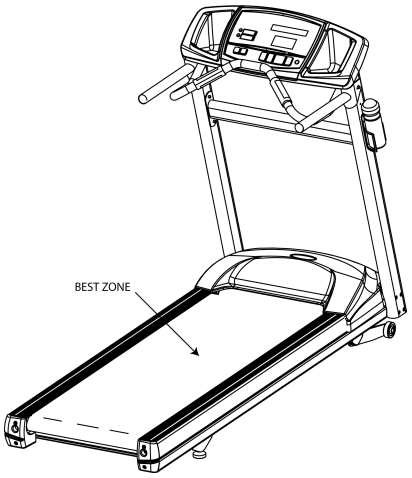
Veuillez communiquer avec votre distributeur Bodyguard Fitness pour l'entretien de la surface de course.

NOTE – Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de procéder à l'entretien.

6.3. APPLICATION DU LUBRIFIANT

IMPORTANT – Après 3 mois sans utilisation du tapis, il est recommandé de nettoyer et de lubrifier la courroie et la surface de course.

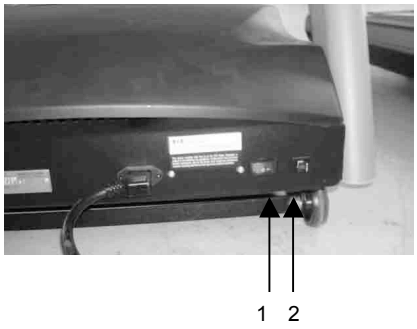
NOTE – Il est important de seulement utiliser du lubrifiant Bodyguard Fitness.



1. Vous devez nettoyer la surface de course et l'intérieur de la courroie avec un chiffon sec. Commencez par nettoyer la courroie avec un chiffon (couvrant la largeur de la courroie) et faites faire deux tours complets à la courroie à basse vitesse. Relâchez ensuite la tension de la courroie à l'aide des vis qui se trouvent sur le rouleau arrière, de façon à pouvoir enlever tous les débris qui se trouvent sur la surface de course.
2. Ouvrez le tube de lubrifiant que votre distributeur vous a fourni. Placez le tube au centre de la courroie, à environ 38 cm (15 po) du couvercle du moteur. Montez sur le tapis roulant et marchez à l'endroit où se trouve le tube de lubrifiant, sous la courroie, afin de vous assurer que la plus grande partie du lubrifiant se répartisse également à la surface du tapis roulant. NE FAITES PAS DÉMARRER L'APPAREIL IMMÉDIATEMENT.
3. Retirez le tube de lubrifiant qui se trouve sous la courroie et remettez la courroie sous tension à l'aide du rouleau arrière. Placez-vous sur la courroie à l'endroit où se trouve le lubrifiant et appuyez deux fois sur la touche **JustGo**^{MC} pour que le moteur entraîne la courroie à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mille/h). Laissez la courroie vous entraîner jusqu'à l'arrière du tapis et replacez-vous à l'endroit où vous avez appliqué le lubrifiant. Recommencez trois fois afin de vous assurer que le lubrifiant a bien été étendu sur toute la surface du tapis roulant et de la courroie. Lorsque vous aurez terminé, augmentez la vitesse du tapis pour atteindre 3,2 km/h ou 2 milles /h afin de vérifier l'alignement de la courroie.

En cas de problème, consultez le Tableau 3 du guide de dépannage ci-dessous.

6.4. COMMUTATEUR ET DISJONTEUR



T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500

1) Commutateur pour allumer ou éteindre l'appareil
2) Disjoncteur

6.5. LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN DÉPANNAGE RAPIDE

Tableau 3 – Liste de vérification pour un dépannage rapide	
PROBLÈMES	**CAUSE PROBABLE – SOLUTION**
• L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche.	• L'unité n'est pas branchée – Brancher l'unité. • Cordon d'alimentation – S'assurer que le cordon d'alimentation fonctionne bien. Le remplacer si nécessaire. • Disjoncteur – Réenclencher le disjoncteur. • La carte de contrôle des moteurs est endommagée – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. • Les câbles ne sont pas connectés – Retirer le couvercle du moteur et connectez les câbles comme il se doit.

• La courroie ne tourne pas.	• La clé magnétique n'est pas en place – Insérer la clé magnétique.
• L'inclinaison ne se fait pas comme il se doit.	• Le calibrage n'a pas été fait – Calibrer l'inclinaison. • Les câbles ne sont pas connectés à la carte de contrôle des moteurs – Connecter les câbles du moteur d'inclinaison à la carte de contrôle des moteurs.
• La carte de contrôle des moteurs ne répond pas correctement.	• Les câbles ne sont pas connectés à la carte de contrôle des moteurs – Le faisceau de câble du moteur doit être connecté à la carte de contrôle des moteurs.
• Le moteur tourne à l'envers.	• Les câbles sont branchés à l'envers sur la carte de contrôle des moteurs – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard.
• Les touches de l'ordinateur ne répondent pas au toucher ou restent collées.	• Le clavier a peut-être été endommagé par un liquide – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. • Une quantité excessive de solution de nettoyage a été utilisée – Pour nettoyer l'appareil, utiliser un produit nettoyant doux et un linge humide uniquement.
• Le moteur grince.	• La courroie Multi-V glisse – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. • Les brosses du moteur font un bruit excessif – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard.
• La courroie dévie vers la droite ou vers la gauche.	• Le sol n'est pas parfaitement horizontal – Placer le tapis roulant sur un sol parfaitement horizontal. • Le rouleau arrière n'est pas ajusté à un plancher incliné – Le rouleau arrière doit être ajusté. Aligner la courroie.
• La vitesse n'est pas constante ou semble trop rapide ou trop lente.	• La tension sur la carte de contrôle des moteurs est trop grande – Alléger la tension sur la courroie. Aligner la courroie.
• Il est impossible de sortir d'un programme qui est terminé	• L'inclinaison n'est pas calibrée – Calibrer l'inclinaison.
• Un code d'erreur s'affiche à l'écran.	• Voir le Tableau 4, ci-dessous.

6.6. CODES D'ERREUR

Tableau 4 – Codes d'erreur

SYMBOLE/ CODE D'ERREUR	CAUSE POSSIBLE / SOLUTION
• Erreur 51	• Problème de communication entre la console d'affichage et la carte de contrôle des moteurs. • Cause probable : Mauvaise connexion du câble entre la console d'affichage et la carte de contrôle des moteurs ou problème possible provenant directement de la carte de contrôle des moteurs.
• Erreur 52	• Problème provenant de la carte de contrôle des moteurs. • Cause probable : la carte de contrôle des moteurs est défectueuse. Communiquer avec votre distributeur Bodyguard
• Erreur 53	• La vitesse ne s'affiche pas. Les capteurs ne transmettent aucune information qui permettrait d'afficher la vitesse pendant cinq secondes consécutives ou la vitesse affichée à partir des données des capteurs est bien inférieure à la vitesse fixée. • Cause probable : la courroie est coincée ou le capteur est défectueux ou n'est pas connecté.
• Erreur 54	• Problème de relais principal sur la carte de contrôle des moteurs. • Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse. Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®.
• Erreur 55	• La limite maximale de courant fixée pour le matériel est dépassée sur la carte de contrôle des moteurs (le plafond est de 31 ampères c.c. instantanément). • Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse ou la friction est trop grande entre la surface de course et la courroie.

• Erreur 56	• Erreur du capteur de vitesse. La vitesse qui s'affiche est 50 % trop basse ou 50 % trop élevée par rapport à la vitesse demandée. Si la vitesse demandée est de 8 km/h (5 milles/h), le message ER56 affichera une vitesse inférieure à 4 km/h (2,5 milles/h) ou supérieure à 12 km/h (7,5 milles/h). • Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse ou il y a un problème de capteur.
• Symbole « ! » à l'écran (T240S: erreur D6-1)	• Le premier seuil limite fixé pour l'entretien est atteint ou dépassé. • Cause probable : la friction entre la surface de course et la courroie principale est trop grande. Il faut procéder à l'entretien de la surface de course en appliquant du lubrifiant ou en retournant la courroie si celle-ci est usée. Le tapis roulant va redémarrer même si l'entretien n'a pas été fait et si le compteur de l'entretien n'a pas été remis à zéro. Mais il est préférable de procéder à l'entretien du tapis roulant quand le premier seuil limite est atteint et de ne pas attendre d'atteindre le deuxième seuil limite.
• Symbole « X » à l'écran (T240S: erreur D6-2)	• Le deuxième et dernier seuil limite fixé pour l'entretien est atteint ou dépassé. • Cause probable : la friction entre la surface de course et la courroie principale est trop grande. Vous devez procéder à l'entretien de la surface de course en appliquant du lubrifiant ou en retournant la courroie si celle-ci est usée. Le tapis roulant ne redémarrera pas si l'entretien n'a pas été fait et si le compteur de l'entretien n'a pas été remis à zéro.

6.7. MISES À JOUR PORT USB

Le port USB est situé à droite de la console. Ce port offre plusieurs possibilités, dont la mise à jour du logiciel de la console.

Pour mettre à jour le logiciel de la console :
1. Allez sur le site web de Bodyguard à l'adresse www.bodyguardfitness.com pour télécharger le logiciel pour votre T460XC sur une clé USB (peu importe la taille de la mémoire de cette clé).
2. Lorsque vous êtes à l'écran de bienvenue, insérez la clé USB.
3. Vous devriez alors voir à l'écran le message suivant : « MISE A JOUR ». Cela signifie que la console effectue le chargement de la nouvelle version du logiciel. Ne pas enlever la clé à ce moment-ci, cela pourrait endommager votre console.

Lorsque vous verrez le message RETIREZ CLE USB s'affiche à l'écran, vous pouvez la retirer. Votre logiciel est maintenant à jour.

6.8. RÈGLES DE SÉCURITÉ

Amérique du Nord

Les tapis roulants T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 ont été testés et sont conformes à toutes les exigences ETL en matière de sécurité électrique et mécanique. Les tapis roulants T240S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 sont aussi conformes aux normes UL 1647 et CAN/CSA STD 60335-1.

International

Les tapis roulants ont été testés et sont conformes à la Directive basse tension 2006/95/EC sur la sécurité électrique et mécanique.

6.9. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Amérique du Nord

Cet équipement a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la Partie 15 des règlements de la FCC (Federal Communications Commission). Ces limites visent à offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un bâtiment résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner une énergie radiofréquence, et brouiller les communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Toutefois, il n'est pas garanti que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière.

Si cet équipement nuit à la réception radio et télévision, ce que l'on peut déterminer en allumant et en éteignant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de corriger ce problème en adoptant les mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement dans un circuit différent de celui du récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien radio/TV d'expérience pour obtenir de l'aide.

Canada

Cet équipement a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe B conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB-003.

International

Cet équipement a été testé pour se conformer à la directive 89/336/EEC sur la comptabilité électromagnétique de la Commission électrotechnique internationale (CEI).

Depuis 40 ans, notre mission demeure axée sur la conception et la production d'appareils de conditionnement physique performants et notre première préoccupation concerne la qualité.

Au fil des ans, Bodyguard s'est vu décerner par l'industrie de nombreux prix pour la conception et l'excellence de ses produits et s'est également illustré en recevant plusieurs titres de meilleur service à la clientèle. Les produits Bodyguard sont reconnus pour leur qualité et sont distribués à travers le monde.

Nous vous invitons à rencontrer nos détaillants spécialistes d'équipements cardio pour vous guider dans votre décision d'acquérir un appareil Bodyguard. Ceux-ci reconnaissent la qualité de nos produits, les apprécient et les recommandent.

Bodyguard, fabricant d'appareils cardiovasculaires depuis 1969.

BODYGUARD

Mieux vivre

9095, 25e avenue, Saint-Georges
(Québec) G6A 1A1 Canada

bodyguardfitness.com